

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI CALON PASKIBRAKA
KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2017**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**



**Oleh:
Ristanti Puji Astuti
NIM 13603144007**

**PROGRAM STUDI ILMUKEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Calon Paskibraka Kabupaten Sleman Tahun 2017” yang disusun oleh Ristanti Puji Astuti, NIM 13603144007 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 7 Juli 2017

Pembimbing,



Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.
NIP 19550716 198403 1 003

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Calon Paskibraka Kabupaten Sleman Tahun 2017” ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yuisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 3 Juli 2017

Yang menyatakan,



Ristanti Puji Astuti
NIM 13603144007

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Calon Paskibraka Kabupaten Sleman Tahun 2017” yang disusun oleh Ristanti Puji Astuti, NIM 13603144007 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 21 Juli 2017 dan dinyatakan lulus.

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|-----------------------------|--------------------|--|-----------|
| Dr. Yustinus Sukarmin, M.S. | Ketua Penguji |  | 31/7 2017 |
| Drs. Margono, M.Pd. | Sekretaris Penguji |  | 28/7 2017 |
| Drs. Suryanto, M.Kes. | Penguji (I) Utama |  | 27/7 2017 |

Yogyakarta, Agustus 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Jangan takut gagal, karena keberhasilan selalu dilewati dengan sandungan.
2. Mencoba untuk lebih baik harus didasari dengan usaha dan kesabaran.
3. Ketergesaan dalam setiap usaha membawa kegagalan. (Herodotus)
4. Kegagalan terjadi apabila kita menyerah.

PERSEMBAHAN

Karya yang sederhana ini penulis persembahkan sebagai rasa tanggung jawab dan wujud terima kasih kepada:

1. Ayah penulis, Yohanes Rasul Suharto dan Ibu penulis Christina Nanik Dwi Siswanti, yang selalu menyayangi dan mendukung dengan doa yang tulus dan ikhlas.
2. Kakak penulis, Agustinus Setiawan yang selalu mendukung memberikan semangat, dan menyempurnakan keluarga.

TINGKAT KESEGERAN JASMANI CALON PASKIBRAKA KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2017

Oleh:
Ristanti Puji Astuti
13603144007

ABSTRAK

Kesegaran jasmani merupakan komponen penting dalam menentukan anggota paskibra. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya pengukuran kesegaran jasmani pada calon paskibra (capaska) Kabupaten Sleman yang sesuai dengan kategori umur sampel. Pada tes sebelumnya digunakan tes masuk TNI. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani capaska Kabupaten Sleman tahun 2017, sehingga capaska dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dengan tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah seluruh capaska yang berjumlah 100 siswa terdiri atas 50 putra dan 50 putri. Data tentang tingkat kesegaran jasmani capaska Kabupaten Sleman diambil dengan pengukuran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesjasrek tahun 1999 untuk usia 16-19 tahun. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dari jumlah 96 siswa putra dan putri tingkat kesegaran jasmani siswa dengan kategori baik sekali (BS) sebesar 0 %, kategori baik (B) sebesar 16,67 %, kategori sedang (S) sebesar 53,12 %, kategori kurang (K) sebesar 29,17 %, kurang sekali (KS) sebesar 2,04 %.

Kata Kunci: kesegaran jasmani, capaska

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Maha Esa, skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Calon Paskibraka Kabupaten Sleman Tahun 2017,” dapat diselesaikan dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah dialami berbagai kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sudah sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besanya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S., Ketua Jurusan PKR FIK UNY, yang telah banyak memberikan kemudahan dalam penelitian ini.
4. Bapak Dr. Yustinus Sukarmin, M.S., Dosen Pembimbing skripsi yang dengan sabar berkenan memberikan waktu, nasihat, saran, dan motivasi.
5. Dosen pengajar Prodi Ilmu Keolahragaan atas ilmu dan pengetahuannya dan keterampilan yang telah diberikan.
6. Staf administrasi FIK UNY yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang memuaskan.

7. Teman-teman Purna Paskibraka Indonesia Kabupaten Sleman dan Calon Pakibraka Kabupaten Sleman tahun 2017 yang telah berpartisipasi dalam proses pengambilan data.
8. Teman-teman IKOR 2013, terima kasih atas bantuan dan kerja samanya selama ini semoga persahabatan yang terjalin selama ini tidak lekang oleh waktu dan sukses selalu untuk kalian semua.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu merealisasikan penulisan tugas akhir skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Tuhan Maha Esa. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan pada masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, Juli2017

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| ABSTRAK | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I. PENDAHULUAN..... | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembahasan Masalah..... | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II. KAJIAN TEORI..... | 7 |
| A. Deskripsi Teori | 7 |
| 1. Kesegaran Jasmani | 7 |
| 2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani | 10 |
| 3. Bentuk-Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani..... | 12 |
| 4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesegaran Jasmani..... | 12 |
| 5. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia | 15 |
| 6. Prinsip-Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani | 17 |
| 7. Calon Paskibraka | 18 |
| B. Penelitian yang Relevan | 22 |
| C. Kerangka Berpikir | 23 |
| BAB III. METODE PENELITIAN..... | 25 |
| A. Desain Penelitian..... | 25 |
| B. Definisi Oprasional Variabel Penelitian | 25 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 25 |
| D. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian | 25 |
| E. Instrumen Penelitian | 26 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 26 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 27 |

| | |
|---|----|
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 30 |
| A. Deskripsi Data Penelitian | 30 |
| B. Hasil Penelitian..... | 30 |
| 1. Lari 60 Meter Capaska Putra | 30 |
| 2. Gantung Angkat Tubuh Capaska Putra | 31 |
| 3. Loncat Tegak Capaska Putra | 32 |
| 4. Baring Duduk Capaska Putra | 33 |
| 5. Lari 1200 Meter Capaska Putra | 34 |
| 6. Lari 60 Meter Capaska Putri | 35 |
| 7. Gantung Siku Tekuk Capaska Putri | 36 |
| 8. Loncat Tegak Capaska Putri..... | 37 |
| 9. Baring Duduk Capaska Putri | 38 |
| 10. Lari 1000 Meter Capaska Putri | 39 |
| C. Pembahasan | 43 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN..... | 46 |
| A. Kesimpulan | 46 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian | 46 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 46 |
| D. Saran..... | 46 |
| DAFTAR PUSTAKA | 48 |
| LAMPIRAN..... | 50 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Norma TKJI Kemendiknas | 28 |
| Tabel 2. Nilai TKJI Umur 16-19 Tahun untuk Putra | 29 |
| Tabel 3. Nilai TKJI untuk Anak Putri Umur 16-19 Tahun | 30 |
| Tabel 4. Norma TKJI untuk Remaja Umur 16-19 Tahun | 30 |
| Tabel 5. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Lari 60 Meter Putra | 32 |
| Tabel 6. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Gantung Angkat Tubuh Putra..... | 33 |
| Tabel 7. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Loncat Tegak Putra | 34 |
| Tabel 8. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Baring Duduk Capaska Putra..... | 35 |
| Tabel 9. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Lari 1200 Meter Capaska Putra..... | 36 |
| Tabel 10. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Lari 60 Meter Capaska Putri..... | 37 |
| Tabel 11. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Gantung Siku Tekuk Capaska Putri | 38 |
| Tabel 12. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Loncat Tegak Capaska Putri | 39 |
| Tabel 13. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Lari 1000 Meter Capaska Putri..... | 40 |
| Tabel 14. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Lari 1000 Meter Capaska | 41 |
| Tabel 15. Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Capaska Kabupaten Sleman Tahun 2017 | 42 |

| | |
|--|----|
| Tabel 16. Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Capaska Kabupaten Sleman Putri Tahun..... | 41 |
| Tabel 17. Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Capaska Putra dan Putri Kabupaten Sleman Tahun 2017 | 42 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Skema Seleksi/Jenjang Paskibraka..... | 20 |
| Gambar 2. Grafik Lari 60 Meter Capaska Putra..... | 31 |
| Gambar 3. Grafik Gantung Angkat Tubuh Capaska Putra..... | 32 |
| Gambar 4. Grafik Loncat Tegak Capaska Putra..... | 33 |
| Gambar 5. Grafik Baring Duduk Capaska Putri..... | 34 |
| Gambar 6. Grafik Lari 1200 Meter Capaska Putra..... | 35 |
| Gambar 7. Grafik Lari 60 Meter Capaska Putri..... | 36 |
| Gambar 8. Grafik Gantung Siku Tekuk Putri..... | 37 |
| Gambar 9. Grafik Loncat Tegak Capaska Putri..... | 38 |
| Gambar 10. Grafik Baring Duduk Capaska Putri..... | 39 |
| Gambar 11. Grafik Lari 1000 Meter Capaska Putri..... | 40 |
| Gambar 12. Grafik Lari 100 Meter Capaska Putri..... | 41 |
| Gambar 13. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Capaska Putri..... | 42 |
| Gambar 14. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Capaska Putra dan Putri..... | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Rangkaian TKJI..... | 53 |
| Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian..... | 84 |
| Lampiran 3. Peminjaman Alat | 85 |
| Lampiran 4. Hasil TKJI..... | 86 |
| Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian..... | 88 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Para adi paskibraka adalah siswa adi (istimewa dan berprestasi) dari sekolah menengah atas (SMA) yang aktif berorganisasi dan melakukan berbagai kegiatan remaja, prestasi belajarnya di atas cukup, dan telah melalui seleksi dan terpilih menjadi anggota paskibraka. Seleksi/pemilihan dilakukan berjenjang: utusan sekolah (SMA) membentuk paskibraka kabupaten/kotamadya, sepasang siswa yang terbaik dari mereka diutus ke pembentukan paskibraka provinsi, sepasang siswa yang terbaik dari mereka diutus ke pembentukan paskibraka nasional. Karena pembentukan paskibraka senantiasa melalui seleksi/pemilihan untuk mendapatkan calon-calon terbaik, wajar jika mereka disebut adi, istimewa dan berprestasi. Seleksi/pemilihan ini wajib dilakukan secara jujur (*fair*) dan terbuka, tidak benar jika disertai pertimbangan karena putra pejabat dan sebagainya.

Capaska merupakan singkatan dari calon paskibraka. Siswa-siswi yang mendaftarkan diri mengikuti seleksi paskibraka untuk bertugas mengibarkan Sang Merah Putih pada tanggal 17 Agustus di seluruh wilayah Indonesia. Capaska berada di seluruh wilayah Indonesia termasuk capaska Kabupaten Sleman yang merupakan siswa/siswi dari SMA dan SMK yang berdomisili di 17 kecamatan di Kabupaten Sleman. Seleksi capaska dilaksanakan secara terstruktur dengan menggunakan rangkaian tes. Di Sleman terdapat 17 kecamatan yang terdiri atas 120 SMA dan SMK, untuk melaksanakan seleksi dari 17 kecamatan tersebut dibagi menjadi 3 wilayah untuk memudahkan

dalam melakukan seleksi. Wilayah tersebut yaitu wilayah barat, wilayah tengah, dan wilayah timur. Dari ketiga wilayah tersebut dipilih satu SMA sebagai titik kumpul untuk pelaksanaan seleksi wilayah. Langkah awal yang dilakukan untuk melakukan seleksi wilayah yaitu registrasi secara online dengan mengirimkan persyaratan yang telah disosialisaikan sebelumnya.

Siswa yang lolos tahap registrasi akan masuk dalam seleksi wilayah. Di wilayah, seleksi dilakukan selama dua hari, hari pertama adalah rangkaian seleksi baris-berbaris, tes postur, dan kesehatan dasar, sedangkan hari kedua merupakan rangkaian seleksi baris-berbaris kedua dan wawancara. Tes baris-berbaris diseleksi oleh tim seleksi baris-berbaris dari Purna Paskibraka Indonesia (PPI) Kabupaten Sleman. Seleksi ini meliputi sikap siap sempurna, istirahat di tempat, jalan di tempat, langkah tegap, dan langkah biasa. Tes postur diseleksi oleh tim postur PPI Sleman, postur yang dilihat yaitu bentuk kaki, telapak kaki, pandangan mata, bentuk tulang belakang, kepala, dan keseimbangan bahu. Tes kesehatan dasar ini terdiri atas tekanan darah, tes mata, dan tes buta warna. Kemudian hari kedua yaitu tes wawancara. Tes wawancara meliputi wawasan berbangsa dan bernegara, kedaerahan, keluarga, dan sosial. Setelah rangkaian tes wilayah dilaksanakan, hasil yang diperoleh diumumkan ke sekolah masing-masing. Capaska yang lolos seleksi wilayah masuk ke seleksi tingkat kabupaten.

Tes yang dilakukan di kabupaten berlangsung selama tiga hari. Hari pertama diwajibkan tes kesehatan dasar, yang berupa tes tekanan darah serta kesehatan mata dan gigi. Tes kesehatan dasar dilaksanakan oleh Dinas

Kesehatan Kabupaten Sleman. Capaska yang lolos pada hari pertama mendapatkan kesempatan untuk menuju hari kedua, yaitu tes baris-berbaris dan tes fisik. Tes baris-berbaris dilakukan oleh tim seleksi baris-berbaris dari PPI. Capaska yang lolos tahap kedua, berhak melanjutkan proses seleksi ke tahap yang ketiga, yaitu wawancara dan keterampilan bakat. Bagi siswa yang lolos tes hari ketiga akan dikumpulkan untuk melaksanakan latihan mingguan, dan mengikuti karantina selama 23 hari untuk latihan intensif pengibaran bendera pusaka. Siswa yang lolos berhak mengikuti karantina dan pelatihan pengibaran bendera yang didampingi oleh kaka-kakak Purna Paskibraka yang terbentuk dalam tim gladian sentra daerah (TGSD). Tes di tingkat kabupaten ini menunjukkan yang lolos ke provinsi pula. Peringkat terbaik 3 putra dan 3 putri dikirim ke provinsi guna melakukan seleksi tingkat nasional, jika tidak lolos, akan bertugas di provinsi.

Latihan dilakukan selama dua bulan sebelum pelaksanaan pengibaran bendera, latihan yang sistematis dan bertahap membiasakan yang baik dan bermanfaat. Melatih berarti mengajar, membiasakan dan memahirkan untuk mengendalikan sesuatu. Tujuan latihan ini adalah untuk menguasai dengan baik apa yang dilatihkan dengan melakukan secara bertahap dan berulang sehingga menjadi kebiasaan dan dapat melaksanakannya dengan baik (Budiharjo Winarno, 2011: 166).

Mengibarkan bendera negara bukan hal yang mudah. Latihan dilakukan untuk mempersiapkan diri, fisik, dan mental capaska. Latihan secara sistematis merupakan program latihan yang diatur secara terencana dan terukur baik

persiapan, pelaksanaan, maupun hasilnya. Berirama merupakan latihan yang dilakukan berulang-ulang sehingga capaska bisa melakukannya dengan baik, dan berkelanjutan yaitu dari setiap tahap latihan semua merasakan adanya suatu perubahan ke arah yang baik dan lebih baik lagi. Untuk mendapatkan capaska yang memenuhi standar diperlukan fisik yang baik melalui tes yang sesuai dengan usia capaska.

Tes yang sesuai dengan usia capaska salah satunya adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Peneliti melaksanakan tes kesamaptan pada hari kedua di kabupaten. Pada tahun-tahun sebelumnya tes kesamaptan dilakukan menggunakan tes kesamaptan Tentara Nasional Indonesia (TNI). Tes kesamaptan TNI memiliki acuan yaitu tes untuk masuk menjadi anggota TNI, sehingga tes ini biasanya dilakukan oleh calon-calon taruna yang sudah lulus dari SMA. Penulis merasa tes yang dilakukan kurang tepat karena capaska merupakan siswa berusia 16-19 tahun, yang bukan merupakan usia untuk menjadi calon taruna. Sementara itu, TKJI memang diperuntukkan bagi siswa SMA berusia 16-19 tahun.

TKJI merupakan alat ukur yang berisi rangkaian tes terdiri atas lima butir tes. Kelima butir tes tersebut harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kesegaran jasmani capaska. Penulis berharap pelaksanaan tes kesegaran jasmani yang utuh akan memberikan dampak positif sebab kesegaran jasmani capaska dapat terwakili sepenuhnya oleh hasil TKJI ini. Hasil yang ada dapat menjadi acuan TGSD untuk membuat program latihan kesegaran jasmani selama pelatihan karantina capaska.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pentingnya kesegaran jasmani yang baik bagi capaska mengingat tugas berat yang akan diemban.
2. Tes kesegaran jasmani yang dipakai selama ini tidak sesuai dengan tingkatan capaska.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan tingkat kesegaran jasmani sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada pengukuran tingkat kesegaran jasmani calon paskibraka Kabupaten Sleman tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut, “Bagaimana tingkat kesegaran jasmani calon paskibraka Kabupaten Sleman tahun 2017 jika diukur dengan TKJI?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang diharapkan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani calon paskibraka Kabupaten Sleman tahun 2017 jika diukur dengan TKJI.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini yang berupa tingkat kesegaran jasmani calon paskibraka Kabupaten Sleman tahun 2017, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Capaska

Dapat mengetahui seberapa jauh tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki, sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan aktivitasnya.

2. Bagi Tim Gladian Sentra Daerah

Merupakan alat ukur untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani capaska, sehingga hasil yang diperoleh merupakan bagian dari tahap seleksi.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Kesegaran Jasmani

Menurut Fox dalam Suharjana (2013: 1) untuk mendapatkan kesegaran dan kesehatan, olahraga atau aktivitas fisik merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap orang. Aktivitas jasmani atau olahraga berpengaruh terhadap peningkatan fungsi organ tubuh seperti otot, saraf, jantung, pembuluh darah, alat-alat pernapasan dan biokimia tubuh. Kenyataan menunjukkan bahwa olahraga masih belum menjadi kebutuhan primer sebagian besar orang.

Menurut Kairul Usman (2014: 602) kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Oleh karena itu seseorang memerlukan pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani. Untuk mendapatkan keberhasilan kesegaran jasmani perlu ada kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi oleh capaska yaitu yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap macam kesegaran jasmani.

Menurut Muhajir (2004: 2) seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan aktivitas fisik yang berat. Menurut Wahjoedi (2001: 58) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan

yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Pada era sekarang ini di dalam kehidupan sehari-hari, kesegaran jasmani menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat, dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupan baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri, dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

Istilah kesegaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *physical fitness*. Secara harafiah *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah (Radiopoetro, 1980: 33). Kesegaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani berhubungan dengan keterampilan gerak.

Menurut Wahjoedi (2001: 59-61) kesegaran jasmani berhubungan dengan kesehatan (*helth related fitness*) meliputi daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang terhadap beban submaksimal dengan jangka waktu tertentu. Kekuatan otot adalah tenaga, gaya yang dihasilkan oleh otot pada kontraksi dengan beban maksimal. Kelentukan berperan nyata hampir

pada seluruh gerak manusia sehingga pada aktivitas olahraga sangat penting untuk menopang kinerja dan keindahan gerak. Kelentukan merupakan salah satu parameter kesembuhan akibat cedera dan penyakit-penyakit sistem muskuloskeletal. Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas masa otot, tulang dan organ-organ tubuh. Secara umum dapat dikatakan bahwa semakin kecil persentase lemak, akan semakin baik kinerja seseorang.

Lebih lanjut Wahjoedi mengatakan kesegaran jasmani berhubungan dengan keterampilan gerak (*motor skill related fitness*) meliputi kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respons kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Rangsangan (*stimulus*) untuk reaksi tersebut dapat bersumber dari pendengaran, pandangan (visual), rabaan atau gabungan antara pendengaran dan rabaan. Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis pada saat berdiri maupun keseimbangan

dinamis pada saat melakukan suatu gerakan tertentu. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien.

Menurut Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 1) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar, dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual. Menurut Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 1) untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melaksanakan tes kesegaran jasmani.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kesegaran jasmani yang baik, kalau orang tersebut memenuhi derajat kesegaran yang baik menurut parameter tertentu. Pada dasarnya manusia memerlukan kesegaran total. Kesegaran total mencakup multidimensi, yaitu mencakup kesegaran intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kesegaran fisik. Ciri-ciri orang memiliki kesegaran jasmani yang baik secara intelektual adalah: (a) cerdas dalam berpikir, (b) cepat dalam memecahkan suatu masalah, (c) memiliki ide-ide atau gagasan yang cemerlang, (d) memiliki karya-karya yang berguna bagi orang lain.

Memiliki kesegaran jasmani yang baik secara sosial dapat dicirikan dengan tanda-tanda sebagai berikut: (a) suka menolong sesama, (b) suka membantu orang yang kesusahan, baik morel atau materiel, (c) mau membagi rezeki pada orang lain yang membutuhkan, (d) mau bekerja bergotong-royong di masyarakat. Sementara itu, orang yang bugar secara spiritual biasanya ditandai oleh kedekatan seseorang terhadap sang pencipta. Perilaku ini biasanya ditandai dengan: (a) menjalankan perintah ajaran agama yang dianutnya dan menjauhkan larangan-larangannya, (b) mempunyai semangat dalam bekerja, disiplin dan tanggung jawab. Tingkat kesegaran jasmani dapat ditunjukkan oleh keadaan fisik yang optimal sesuai dengan tuntutan pekerjaannya, dan terhindar dari masalah kesehatan seperti: (a) terhindar dari tekanan darah tinggi, (b) terhindar dari tingginya gula

darah, (c) memiliki kapasitas fungsional organ tubuh yang optimal (Suharjana, 2013: 3).

3. Bentuk-Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani

Menurut Muhajir (2007: 57-61) untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu mengenal beberapa unsur yang perlu dilatih, yaitu:

a. Latihan Kekuatan

Latihan kekuatan digunakan untuk bergerak, menggerakkan benda, melawan, dan mengatasi kekuatan otot lawan.

b. Kecepatan

Latihan kecepatan masih bersifat umum diberikan masih dalam bentuk latihan lari dan sekaligus latihan reaksi. Latihan kecepatan dilakukan pada awal dari suatu unit latihan, pada saat otot masih kuat. Intensitas latihan berada pada tingkat submaksimal.

c. Daya Tahan

Daya tahan merupakan kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan.

d. Latihan Kelentukan

Terdapat dua bentuk dalam mengembangkan kelentukan yaitu peregangan dinamis dan peregangan statis. Peregangan dinamis dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh secara berirama sehingga otot tergerak dan terulur. Peregangan statis dilakukan dengan menggerakkan tubuh dan mempertahankan sikap tanpa bergerak untuk beberapa saat.

4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) hal-hal yang menunjang kesegaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Dari kualitas makanan tersebut di dalamnya terkandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 %. Untuk mendapatkan kesegaran yang prima selain memperhatikan makanan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, dan makan berlebihan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery*

(pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran, misalnya dengan melakukan *massage*, mandi uap (*sauna, steam*), berendam di pancaran air hangat (*whirpool*), dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran, sebab olahraga mempunyai multimanfaat, antara lain melatih fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress*, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Keberhasilan mencapai kesegaran menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (frekuensi, intensitas, dan tempo).

a. Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misalnya Senin-Rabu-Jumat, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan tenaga).

b. Intensitas

Kualitas yang menggunakan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan bergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. Tempo

Tempo adalah waktu atau durasi yang diperlukan untuk setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kesegaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

5. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Menurut Kementerian Pendidikan Nasional dalam bukunya Komarudin (2016: 158) TKJI dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu: (a) umur 6 - 9 tahun, (b) umur 10 - 12 tahun, (c) umur 13 - 15 tahun, dan (d) umur 16 - 19 tahun. Kategori umur tersebut dibedakan juga dengan jenis kelamin yaitu kategori putra dan putri.

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh sebab itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berkelanjutan, terus-menerus, dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes berikutnya dalam tiga menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik (Cerika Rismayanti, 2012: 2).

Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun menurut Depdiknas (1999: 6-17) terdiri atas:

- a. Untuk putra terdiri atas
 - 1) Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik.

2) Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dilakukan selama 60 detik.

3) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

4) Loncat tegak (*vertical jump*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.

5) Lari 1200

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan. Pengambilan waktu dilakukan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

b. Untuk putri terdiri atas

1) Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik.

2) Gantung angkat tubuh (*pull up*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut, dalam satuan detik.

3) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik

4) Loncat tegak (*vertical jump*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.

5) Lari 1000

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan. Pengambilan waktu dilakukan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

6. Prinsip-Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani

Untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang diperlukan aktivitas jasmani yang teratur, terarah, dan terukur dengan menggunakan tatacara yang sudah diprogramkan sejak awal sehingga peningkatan kesegaran jasmaninya menghasilkan sebuah dampak yang bisa dirasakan oleh pelakunya. Dampak yang dirasakan tidak instan namun melalui proses yang berkala.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 14) prinsip-prinsip latihan kesegaran jasmani meliputi:

a. *Overload* (beban berlebih)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.

b. *Specivity* (kekhususan)

Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

c. *Riversible*

Kesegaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

7. Calon Paskibraka

Anggota paskibraka dipilih dari para siswa SMA seluruh Indonesia yang telah lulus seleksi di tiap daerahnya dan berusia 17-19 tahun. Di Kabupaten Sleman, siswa-siswi calon paskibraka dipilih melalui seleksi wilayah. Adapun kriteria umum calon anggota paskibraka adalah sebagai berikut:

a. Akhlak ditinjau dari P-4

- 1) Mental/moral dapat dipertanggungjawabkan.
- 2) Menaati kewajiban agama dan anutannya.
- 3) Berbudi pekerti luhur dan mempunyai tingkah laku yang baik.

b. Kepribadian

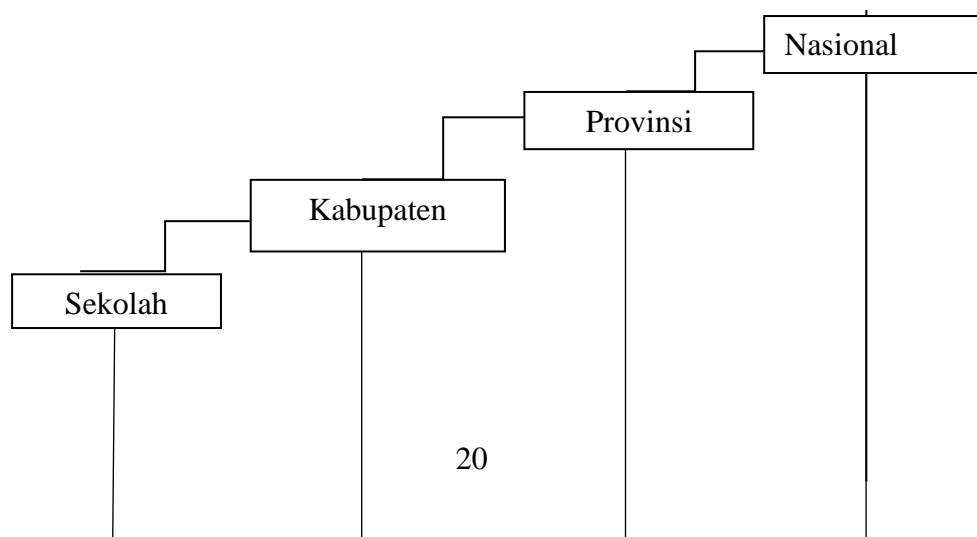
- 1) Mudah dan pandai bergaul.
- 2) Bersahaja, sopan, dan disiplin.

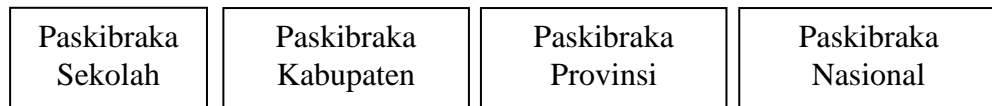
c. Kesehatan jasmani dan rohani

- 1) Sehat jasmani dan rohani.
- 2) Tegap dan tidak cacat badan, tidak berkacamata.
- 3) Tinggi badan minimal untuk putri 160 cm dan putra 165 cm.
- 4) Berpenampilan segar dan menarik.

Seseorang yang menjadi paskibraka harus melalui beberapa tahapan seleksi. Tahap-tahap seleksi ini juga menentukan jenjang kepaskibrakaan seseorang, yaitu paskibraka tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional. Tahap-tahap seleksi itu adalah sebagai berikut:

- a. Seseorang calon dipilih atau diseleksi di SMA-nya, selanjutnya ia mengikuti seleksi di daerah tingkat II dengan materi seleksi meliputi tes tertulis, wawancara, baris-berbaris, kesegaran jasmani/olahraga, kesenian, dan lain-lain.
- b. Tes tertulis dan wawancara meliputi bidang P-4, pengetahuan daerah, nasional, dan internasional, kepemudaan, nasionalisme, dan sejarah perjuangan bangsa. Apabila berhasil lolos, ia akan menuju seleksi tingkat I (provinsi) dan bagi yang tidak berhasil, akan menjadi anggota paskibraka di tingkat II (kabupaten) yang bersangkutan. Seleksi tingkat I yang merupakan gabungan peserta seleksi tingkat II, peserta diasramakan dan materi seleksi hampir sama dengan tingkat II tetapi dengan bobot yang lebih tinggi. Selama di asrama, peserta seleksi dilihat tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari. Dari kegiatan ini tampak kemampuan setiap peserta baik dari kemampuan akademis maupun nonakademis. Dalam asrama ini pola pembinaan sama dengan sistem pembinaan paskibraka yaitu menggunakan metode desa atau keluarga bahagia.
- c. Dari seleksi tingkat provinsi ini dipilih sepasang utusan (1 putra dan 1 putri), untuk menjadi anggota paskibraka di tingkat nasional. Bagi peserta yang tidak berhasil, bertugas sebagai anggota paskibraka di tingkat provinsi. Di bawah ini merupakan skema seleksi paskibraka:





Gambar 1. Skema Seleksi/Jenjang Paskibraka

(Sumber: Direktorat Pembinaan Generasi Muda, 1993:28)

Anggota paskibraka di Kabupaten Sleman memasuki asrama pelatihan pada tanggal, 1 Agustus 2017 di Balatrans (Balai Besar Latihan Ketransmigrasian Yogyakarta), Jl. Parasamya 16, Beran, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Selama tiga minggu mereka menjalani pelatihan baris-berbaris dan formasi pengibaran bendera. Tidak hanya itu, latihan meliputi latihan fisik, latihan pengibaran, baris-berbaris, mental, dan spiritual. Tanggal, 15 dan 16 Agustus dilaksanakan gladi bersih dan gladi kotor. Pada tanggal 16 malam diadakan pengukuhan dan paginya tanggal 17 Agustus anggota paskibraka melaksanakan tugas utama yaitu mengibarkan bendera dan ketika sore hari melakukan penurunan bendera, saat itulah capaska disebut paskibraka.

Capaska mengikuti latihan fisik dan mental spiritual. Latihan spiritual bermaksud untuk menjadikan putra dan putri Indonesia terbaik yang menjadi generasi dan calon-calon pemimpin pada masa depan, sehingga pemuda yang akan menjadi generasi penerus bangsa memiliki etika dan perilaku yang baik. Bangsa yang besar bukan hanya menghargai pahlawannya tetapi bangsa yang

memiliki generasi penerus yang unggul dan berbudi luhur untuk Indonesia yang lebih baik.

Pelatihan fisik sangat penting dalam persiapan ini, untuk menjaga kondisi fisik, performa ketika pengibaran bendera dan langkah tegap yang sangat terlihat ketika pasukan telah membentuk formasi. Berjalan dengan gagah, badan tegap, tangan kokoh, dan hentakan kaki yang kuat menambah performa paskibraka bertugas mengibarkan Sang Saka Merah Putih.

Sebelum melakukan pelatihan fisik tentu saja perlu dilakukan tes, yaitu tes kesegaran jasmani untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani capaska. Jika tingkat kesegaran jasmani capaska sudah diketahui, mereka bisa lolos menuju seleksi pada pemilihan capaska selanjutnya. Penulis memilih tes kesegaran jasmani untuk usia 16-19 tahun, karena siswa SMA yang mengikuti seleksi capaska berusia 16-19 tahun.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk bahan pendamping dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian yang relevan dalam penelitian sebagai referensi, antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aswin Priambodo (2013) yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Putra Bola Basket PPLP Jawa Tengah Tahun 2013.” Penelitian ini dilaksanakan dengan metode *survey test*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI. Populasi dalam penelitian ini adalah 12 atlet

putra bola basket PPLP Jawa Tengah. Analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif persentase. Hasil dari TKJI dapat diketahui bahwa tes lari 60 meter menunjukkan nilai 50 % kurang dan 50 % sedang, tes gantung angkat tubuh 60 detik menunjukkan nilai kurang, tes baring duduk 60 detik menunjukkan nilai 50 % baik dan 50 % baik sekali, tes loncat tegak menunjukkan nilai baik, tes lari 1200 meter menunjukkan nilai kurang. Dari hasil kelima komponen tes dari TKJI untuk remaja umur 16-19 tahun dapat diambil rata-rata bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet bola basket PPLP Jawa Tengah masuk kategori sedang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Thomi Priambodo (2013) yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra SMA”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode *survey*. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negri 4 Kota Jambi sebanyak 250 siswa. Analisis data menggunakan norma kesegaran jasmani dari TKJI Depdiknas Puskesjasrek. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa paling banyak pada interval jumlah nilai 10-13 yaitu sebanyak 24 orang siswa putra (48 %) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang. Jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 14-17 yaitu sebanyak 18 siswa putra (36 %) dengan klasifikasi kebugaran jasmani sedang, jumlah siswa yang memiliki interval jumlah nilai 18-21 yaitu sebanyak 4 orang siswa putra (8

%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 5-9 sebanyak 4 orang siswa putra (8 %) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang sekali, dan siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 22-25 hanya 0 orang siswa putra (0 %) dengan klasifikasi baik sekali.

C. Kerangka Berpikir

Menurut Wahjoedi (2001: 58) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh semua orang sebab kesegaran jasmani merupakan aspek fisik yang menyeluruh dari tubuh ini.

Paskibraكا memerlukan fisik yang bagus dan kesegaran jasmani yang bagus pula untuk menunjang performa. Untuk memilih capaska dengan bibit unggul diperlukan seleksi yang ketat pula. Tes kesegaran jasmani Indonesia usia 16-19 tahun ini diharapkan menjadi cara cerdas sehingga rangkaian seleksi paskibraكا Kabupaten Sleman berjalan dengan baik. Dengan tes yang valid didapatkan bibit-bibit yang unggul pula dan hasil yang diperoleh dapat membantu dalam membina dan mengevaluasi tingkat kesegaran jasmani capaska.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif artinya dalam penelitian ini hanya ingin menggambarkan tingkat kesegaran jasmani calon paskibraka Kabupaten Sleman. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015: 38). Penelitian ini menggunakan satu variabel, yaitu kesegaran jasmani. Adapun yang dimaksud dengan kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh anggota capaska Kabupaten Sleman dalam melakukan tugas sebagai pengibar bendera pusaka tanpa timbul kelelahan yang berarti yang diukur dengan menggunakan TKJI usia 16-19 tahun.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan populasi capaska

Kabupaten Sleman tahun 2017. Populasi yang digunakan yaitu seluruh capaska sebanyak 100 orang yang berjenis kelamin putra dan putri.

D. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Tridadi, Sleman pada tanggal 22 Maret 2017.

E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diminati. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 193) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah TKJI untuk umur 16-19 tahun.

Nilai validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan untuk usia 16-19 tahun menurut (Depdiknas, 1999: 3) sebagai berikut:

1. Rangkaian tes untuk remaja umur 16-19 tahun memiliki nilai realibilitas untuk putra 0,720 dan untuk putri 0,673.
2. Rangkaian tes untuk remaja umur 16-19 tahun mempunyai validitas untuk putra 0,960 dan untuk putri 0,711.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan yaitu mencatat hasil rangkaian tes, kemudian dikelompokkan dan dimasukkan ke nilai TKJI. Data total nilai TKJI dimasukkan pada kolom norma yang mengubah data ke dalam bentuk kategori: sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Pengumpulan data dicatat dalam formulir tes kesegaran jasmani yang telah disediakan, kemudian dimasukkan dalam tabel nilai TKJI. Untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani, digunakan norma TKJI seperti tabel berikut.

Tabel 1. Norma TKJI Kemendiknas

| No. | Jumlah Nilai | Klasifikasi |
|-----|--------------|--------------------|
| 1. | 22-25 | Baik Sekali (BS) |
| 2. | 18-21 | Baik (B) |
| 3. | 14-17 | Sedang (S) |
| 4. | 10-13 | Kurang (K) |
| 5. | 5-9 | Kurang Sekali (KS) |

(Sumber: Depdiknas, 2010: 29)

G. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan dan gambaran masalah yang diteliti, analisis data merupakan langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul tidak berarti apa-apa apabila tidak diolah, karena itu perlu dianalisis data tersebut. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma TKJI.

Menurut Widiastuti (2015: 56) langkah-langkah untuk menilai kesegaran jasmani siswa sesuai dengan TKJI umur 16-19 akan didapat data atau hasil penelitian yang terdiri atas hasil kasar dan nilai tes dengan penjelasan sebagai berikut.

1. Hasil Kasar

Persentase setiap butir tes yang dicapai oleh capaska dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani tidak dapat dinilai langsung berdasarkan

persentase yang telah dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh tiap-tiap butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku menggunakan satuan waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (sentimeter).

2. Nilai tes

Hasil kasar masih merupakan satuan ukuran yang berbeda, perlu diganti dengan satu ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti itu adalah nilai. Nilai TKJI dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari lima butir tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani dengan menggunakan norma kesegaran jasmani. Norma kesegaran jasmani dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 2. Nilai TKJI Umur 16-19 Tahun untuk Putra

| Lari 60 Meter | Gantung Angkat Tubuh | Baring Duduk 60 Detik | Loncat Tegak | Lari 1200 Meter | Nilai |
|---------------|----------------------|-----------------------|--------------|-----------------|-------|
| s.d-7.2" | 19 ke atas | 41 ke atas | 73 ke atas | s.d.-3.14" | 5 |
| 7.3"-8.3" | 14-18 | 30-40 | 60-72 | 3.15"-4.25" | 4 |
| 8.4"-9.6" | 9-13 | 21-29 | 50-59 | 4.26"-5.12" | 3 |
| 9.7"-11.0" | 5-8 | 10-20 | 39-49 | 5.13"-6.33" | 2 |
| 11.1"-dst. | 0-4 | 0-9 | 38 dst. | 6.34"-dst. | 1 |

(Sumber: Depdiknas, 2010: 28)

Tabel 3. Nilai TKJI untuk Anak Putri Usia 16-19 Tahun

| Lari 60 Meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 60 Detik | Loncat Tegak | Lari 1000 Meter | Nilai |
|---------------|--------------------|-----------------------|--------------|-----------------|-------|
| s.d.-8.4" | 41" ke atas | 28 ke atas | 50 ke atas | s.d.- 3.52" | 5 |
| 8.5"-9.8" | 22"-40" | 20-28 | 39-49 | 3.53"-4.56" | 4 |
| 9.9"-11.4" | 10"-21" | 10-19 | 31-38 | 4.57"-5.58" | 3 |
| 11.5"-13.4" | 3"-9" | 3-9 | 23-30 | 5.59"-7.23" | 2 |
| 13.5"- dst. | 0"-2" | 0-2 | 22 dst | 7.24"-dst. | 1 |

(Sumber: Depdiknas, 2010: 23)

Tabel 4. Norma TKJI untuk Remaja Umur 16-19 Tahun

| No. | Jumlah Nilai | Klasifikasi |
|-----|--------------|--------------------|
| 1. | 22-25 | Baik Sekali (BS) |
| 2. | 18-21 | Baik (B) |
| 3. | 14-17 | Sedang (S) |
| 4. | 10-13 | Kurang (K) |
| 5. | 5-9 | Kurang Sekali (KS) |

(Sumber: Depdiknas, 2010: 25)

Setelah mengetahui nilai TKJI, langkah selanjutnya adalah menganalisis dengan mengukur teknik deskriptif dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

F = frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N = banyaknya individu.

P = angka persentase.

Hasil dari persentase kemudian dikelompokkan ke dalam lima klasifikasi kesegaran jasmani yaitu, sangat baik (SB), baik (B), sedang (S), kurang (K), dan kurang sekali (KS). Pengelompokan tersebut berdasarkan perhitungan hasil nilai tes (Heige Ma'shum, 2015: 1).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani capaska. Tes TKJI dilaksanakan pada tanggal 22 Maret 2017 di lapangan Tridadi Sleman. Tes yang dilakukan yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh untuk putra, gantung siku tekuk untuk putri, loncat tegak, baring duduk, lari 1000 meter untuk putri, dan lari 1200 meter untuk putra.

Subjek penelitian ini adalah capaska Kabupaten Sleman. Capaska merupakan siswa siswi yang berada di Kabupaten Sleman yang mengikuti seleksi untuk pengibaran bendera pusaka saat upacara kemerdekaan Republik Indonesia.

B. Hasil Penelitian

Di bawah ini adalah hasil analisis tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan oleh capaska putra dan putri.

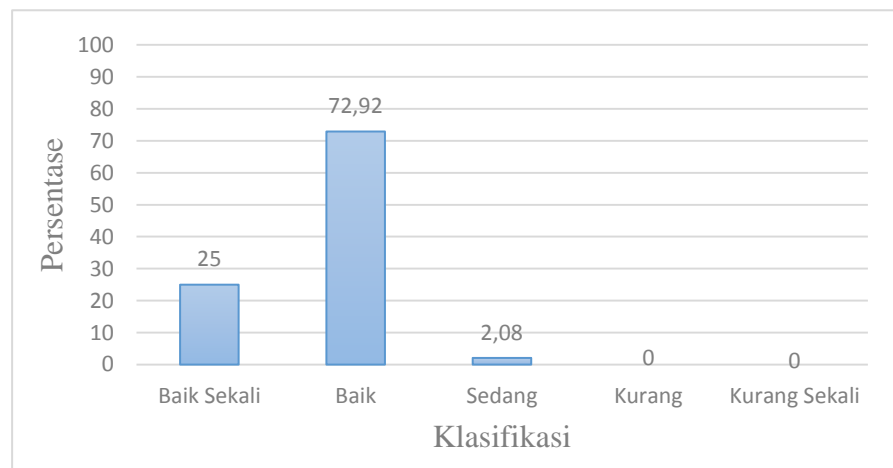
a. Lari 60 Meter Putra

Hasil analisis tes kebugaran jasmani capaska putra Kabupaten Sleman tahun 2017 adalah sebagai berikut.

**Tabel 5. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase
Lari 60 Meter Putra**

| No. | Jumlah Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase |
|--------|--------------|-----------|---------------|------------|
| 1. | s.d.-7,2 | 12 | Baik Sekali | 25 |
| 2. | 7,3-8,3 | 35 | Baik | 72,92 |
| 3. | 8,4-9,6 | 1 | Sedang | 2,08 |
| 4. | 9,7-11,0 | 0 | Kurang | 0 |
| 5. | 11,1-dst. | 0 | Kurang Sekali | 0 |
| Jumlah | | 48 | | 100 |

Dari tabel 5 dapat diketahui frekuensi dan persentase lari 60 meter capaska putra Kabupaten Sleman. Siswa yang masuk kategori baik sekali sebanyak 12 orang (25 %), kategori baik sebanyak 35 orang (72,92 %), kategori sedang 1 orang (2,08 %). Tidak ada siswa yang memiliki kategori kurang dan kurang sekali pada lari 60 meter. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Lari 60 Meter Capaska Putra Kabupaten Sleman Tahun 2017

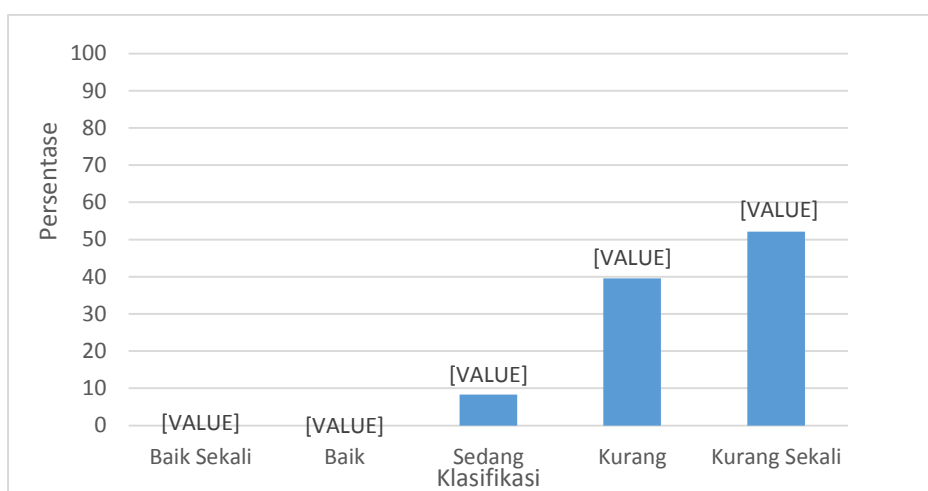
b. Gantung Angkat Tubuh Putra

Hasil analisis gantung angkat tubuh capaska putra Kabupaten Sleman tahun 2017 adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Gantung Angkat Tubuh Putra

| No. | Jumlah Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase |
|--------|--------------|-----------|---------------|------------|
| 1. | 19 ke atas | 0 | Baik Sekali | 0 |
| 2. | 14-18 | 0 | Baik | 0 |
| 3. | 9-13 | 4 | Sedang | 8,34 |
| 4. | 5-8 | 19 | Kurang | 39,58 |
| 5. | 0-4 | 25 | Kurang Sekali | 52,08 |
| Jumlah | | 48 | | 100 |

Dari Tabel 6 dapat diketahui frekuensi dan persentase gantung angkat tubuh capska putra Kabupaten Sleman. Siswa yang masuk kategori sedang sebanyak 4 orang (8,34 %), kategori kurang 19 orang (39,58 %) dan kategori kurang sekali sebanyak 25 orang (52,08 %). Siswa yang memiliki kategori baik sekali dan baik pada gantung angkat tubuh tidak ada. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik dalam ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 3. Grafik Gantung Angkat Tubuh Capaska Putra Kabupaten Sleman Tahun 2017

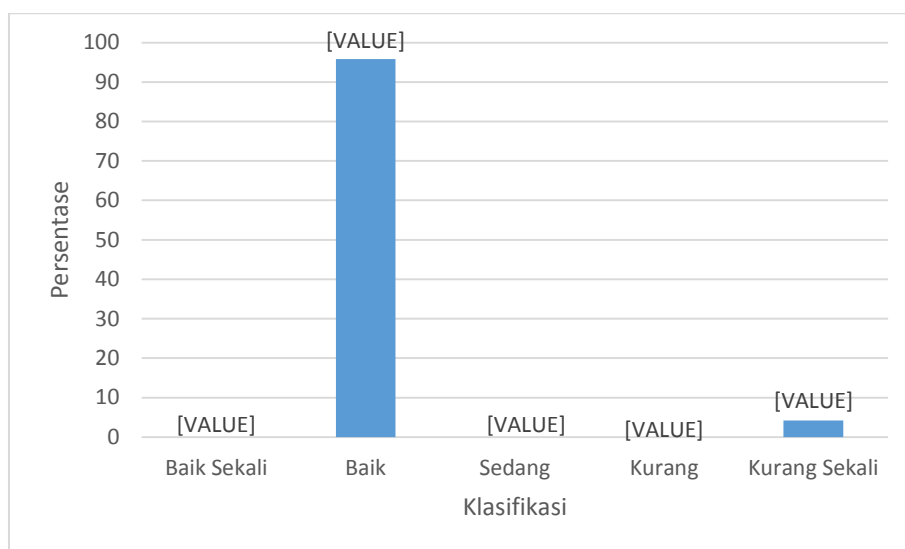
c. Loncat Tegak Capaska Putra

Hasil analisis loncat tegak capaska putra Kabupaten Sleman tahun 2017 adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Loncat Tegak Putra

| No. | Jumlah Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase |
|--------|--------------|-----------|---------------|------------|
| 1. | 73 ke atas | 0 | Baik Sekali | 0 |
| 2. | 60-72 | 46 | Baik | 95,83 |
| 3. | 50-59 | 0 | Sedang | 0 |
| 4. | 30-49 | 0 | Kurang | 0 |
| 5. | 38-dst. | 2 | Kurang Sekali | 4,17 |
| Jumlah | | 48 | | 100 |

Dari Tabel 7 dapat diketahui frekuensi dan persentase loncat tegak capaska putra Kabupaten Sleman. Siswa yang masuk kategori baik sebanyak 46 orang (95,83 %), kategori kurang sekali 2 orang (4,17 %). Siswa yang memiliki kategori baik sekali, sedang, dan kurang pada gantung angkat tubuh tidak ada. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik sapat ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Loncat Tegak Capaska Putra Kabupaten Sleman Tahun 2017

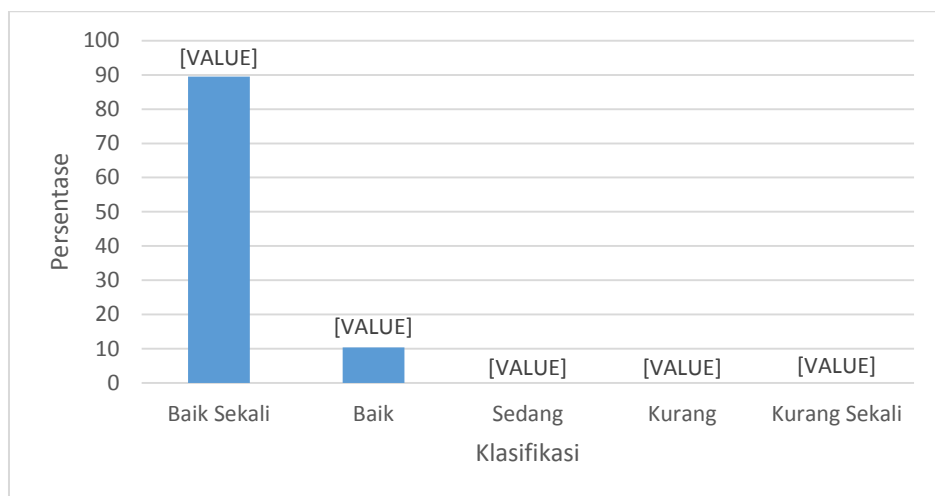
d. Baring Duduk Capaska Putra

Hasil analisis baring duduk capaska putra Kabupaten Sleman tahun 2017 adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Baring Duduk Capaska Putra

| No. | Jumlah Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase |
|--------|--------------|-----------|---------------|------------|
| 1. | 41 ke atas | 43 | Baik Sekali | 89,5 |
| 2. | 30-40 | 5 | Baik | 10,42 |
| 3. | 21-29 | 0 | Sedang | 0 |
| 4. | 10-20 | 0 | Kurang | 0 |
| 5. | 0-9 | 0 | Kurang Sekali | 0 |
| Jumlah | | 48 | | 100 |

Dari Tabel 8 dapat diketahui frekuensi persentase baring duduk capaska putra Kabupaten Sleman. Siswa yang masuk kategori baik sekali sebanyak 43 orang (89,5 %) dan kategori baik 5 orang (10,42 %). Siswa yang memiliki kategori sedang, kurang, dan kurang sekali pada baring duduk tidak ada. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 5. Grafik Baring Duduk Capaska Putri Kabupaten Sleman Tahun 2017

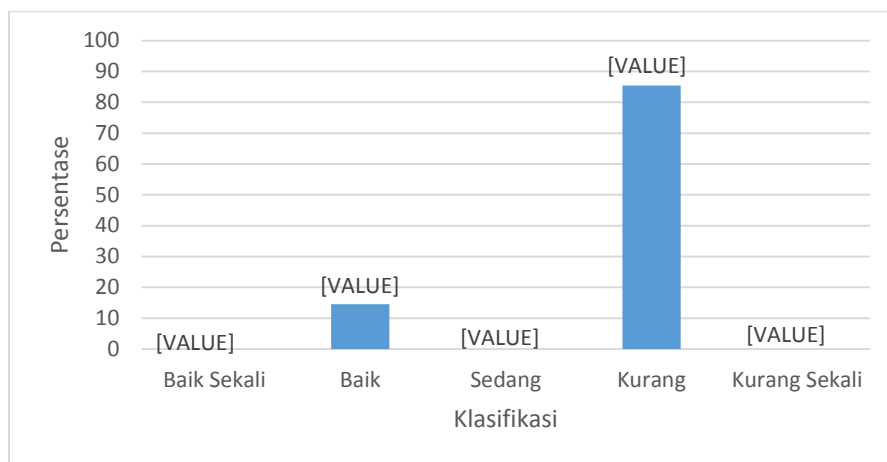
e. Lari 1200 Meter Capaska Putra

Hasil analisis lari 1200 meter capaska putra Kabupaten Sleman tahun 2017 adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Lari 1200 Meter Capaska Putra

| No. | Jumlah Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase |
|--------|--------------|-----------|---------------|------------|
| 1. | s.d. – 3.14 | 0 | Baik Sekali | 0 |
| 2. | 3.15-4.25 | 7 | Baik | 14,58 |
| 3. | 4.26-5.12 | 0 | Sedang | 0 |
| 4. | 5.13-6.33 | 41 | Kurang | 85,42 |
| 5. | 6.34-dst. | 0 | Kurang Sekali | 0 |
| Jumlah | | 48 | | 100 |

Dari Tabel 9 dapat diketahui frekuensi dan persentase lari 1200 meter capaska putra Kabupaten Sleman. Dari data di atas siswa yang masuk kategori baik sebanyak 7 orang (14,58 %), kategori kurang 41 (85,42 %). Siswa yang memiliki kategori baik sekali, sedang, dan kurang sekali pada baring duduk tidak ada. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 6. Grafik Lari 1200 Meter Capaska Putra Kabupaten Sleman Tahun 2017

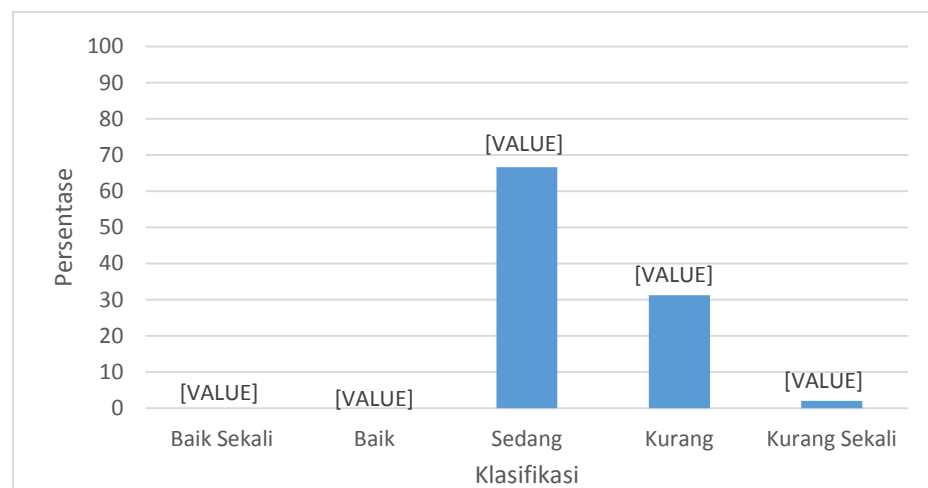
f. Lari 60 Meter Capaska Putri

Hasil analisis lari 60 meter capaska putri Kabupaten Sleman tahun 2017 adalah sebagai berikut.

Tabel 10. Hasil Frekuensi Klasifikasi, dan Persentase Lari 60 Meter Putri

| No. | Jumlah Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase |
|--------|--------------|-----------|---------------|------------|
| 1. | s.d. – 8,4 | 0 | Baik Sekali | 0 |
| 2. | 8.5-9.8 | 0 | Baik | 0 |
| 3. | 9.9-11.4 | 32 | Sedang | 66,7 |
| 4. | 11.5-13.4 | 15 | Kurang | 31,25 |
| 5. | 13.5-dst. | 1 | Kurang Sekali | 2,08 |
| Jumlah | | 48 | | 100 |

Dari Tabel 10 dapat diketahui frekuensi dan persentase lari 60 meter capaska putri Kabupaten Sleman. Data di atas siswa yang memasuki kategori sedang sebanyak 32 orang (66,67 %), kategori kurang sebanyak 15 orang (31,25 %), kategori kurang sekali 1 orang (2,08 %). Tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali dan baik pada lari 60 meter. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 7. Grafik Lari 60 Meter Capaska Putri Kabupaten Sleman Tahun 2017

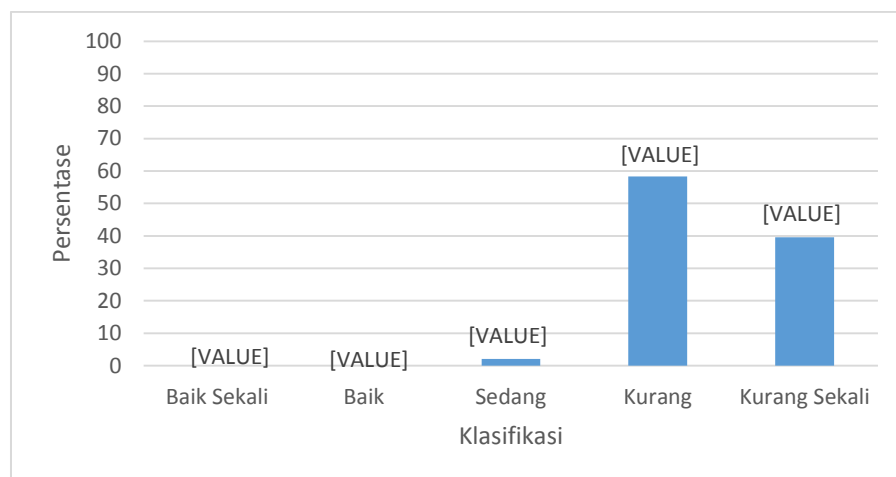
g. Gantung Siku Tekuk Capaska Putri

Hasil analisis gantung siku tekuk capaska putri Kabupaten Sleman tahun 2017 adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Gantung Siku Tekuk Putri

| No. | Jumlah Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase |
|--------|--------------|-----------|---------------|------------|
| 1. | 41 ke atas | 0 | Baik Sekali | 0 |
| 2. | 22-40 | 0 | Baik | 0 |
| 3. | 10-21 | 1 | Sedang | 2,08 |
| 4. | 2-9 | 28 | Kurang | 58,34 |
| 5. | 0-2 | 19 | Kurang Sekali | 39,58 |
| Jumlah | | 48 | | 100 |

Dari Tabel 11 dapat diketahui frekuensi dan persentase gantung siku tekuk capaska putri Kabupaten Sleman. Dari data di atas yang masuk kategori sedang sebanyak 1 orang (2,08 %), kategori kurang 28 orang (58,34 %), dan kategori kurang sekali sebanyak 19 orang (39,58 %). Siswa yang memiliki kategori baik sekali dan baik pada gantung angkat tubuh tidak ada. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 8. Grafik Gantung Siku Tekuk Capaska Putri Kabupaten Sleman Tahun 2017

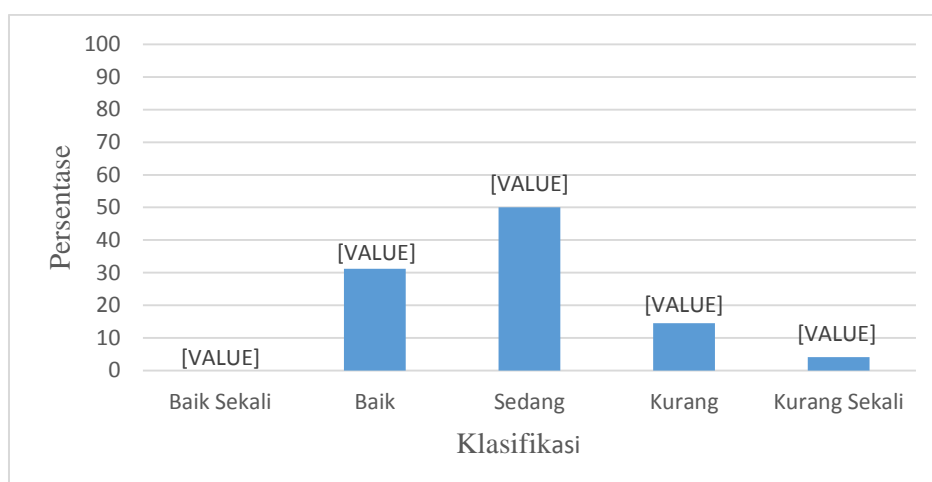
h. Loncat Tegak Capaska Putri

Hasil analisis loncat tegak capaska putri Kabupaten Sleman tahun 2017 adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Loncat Tegak Putri

| No. | Jumlah Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase |
|--------|--------------|-----------|---------------|------------|
| 1. | 50 ke atas | 0 | Baik Sekali | 0 |
| 2. | 39-49 | 15 | Baik | 31,25 |
| 3. | 31-38 | 24 | Sedang | 50 |
| 4. | 23-30 | 7 | Kurang | 14,58 |
| 5. | 22-dst. | 2 | Kurang Sekali | 4,17 |
| Jumlah | | 48 | | 100 |

Dari Tabel 12 dapat diketahui frekuensi dan persentase loncat tegak capaska putri Kabupaten Sleman. Dari data di atas siswa yang mengikuti kategori baik sebanyak 15 orang (31,25 %), kategori sedang 24 orang (50,00 %), kategori kurang 7 orang (14,58 %), dan kategori kurang sekali 2 orang (4,17 %). Siswa yang memiliki kategori baik sekali pada loncat tegak tidak ada. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 9. Grafik Loncat Tegak Capaska Putri Kabupaten Sleman Tahun 2017

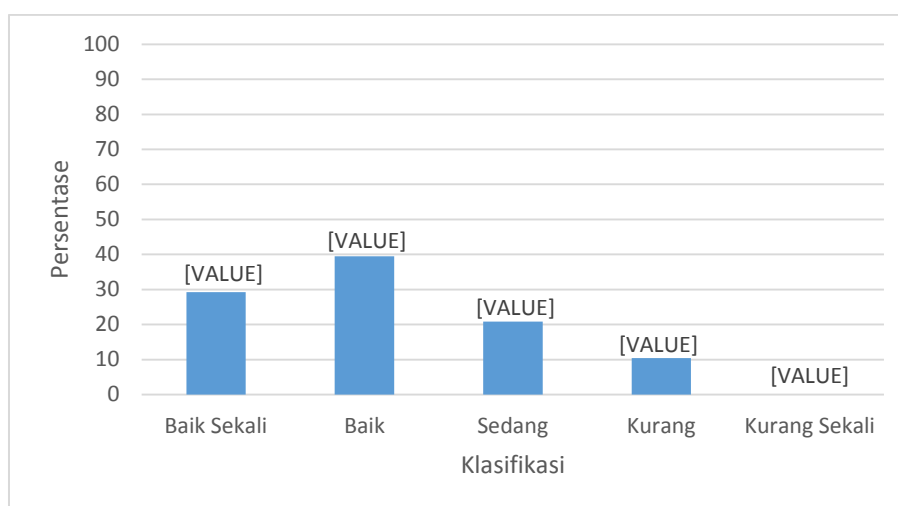
i. Baring Duduk Capaska Putri

Hasil analisis baring duduk capaska putri Kabupaten Sleman tahun 2017 adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Baring Duduk Capaska Putri

| No. | Jumlah Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase |
|--------|--------------|-----------|---------------|------------|
| 1. | 28 ke atas | 14 | Baik Sekali | 29,27 |
| 2. | 20-28 | 19 | Baik | 39,5 |
| 3. | 10-19 | 10 | Sedang | 20,838 |
| 4. | 3-9 | 5 | Kurang | 10,42 |
| 5. | 0-2 | 0 | Kurang Sekali | 0 |
| Jumlah | | 48 | | 100 |

Dari Tabel 13 dapat diketahui frekuensi persentase baring duduk capaska putri Kabupaten Sleman. Siswa yang masuk kategori baik sekali sebanyak 14 orang (29,17 %), kategori baik 19 orang (39,58 %), kategori sedang 10 orang (20,83 %), dan kategori kurang 5 orang (10,42 %). Siswa yang memiliki kategori kurang sekali pada baring duduk tidak ada. Apabila digambarkan dalam grafik dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 10. Grafik Baring Duduk Capaska Putri Kabupaten Sleman Tahun 2017

j. Lari 1000 Meter Capaska Putri

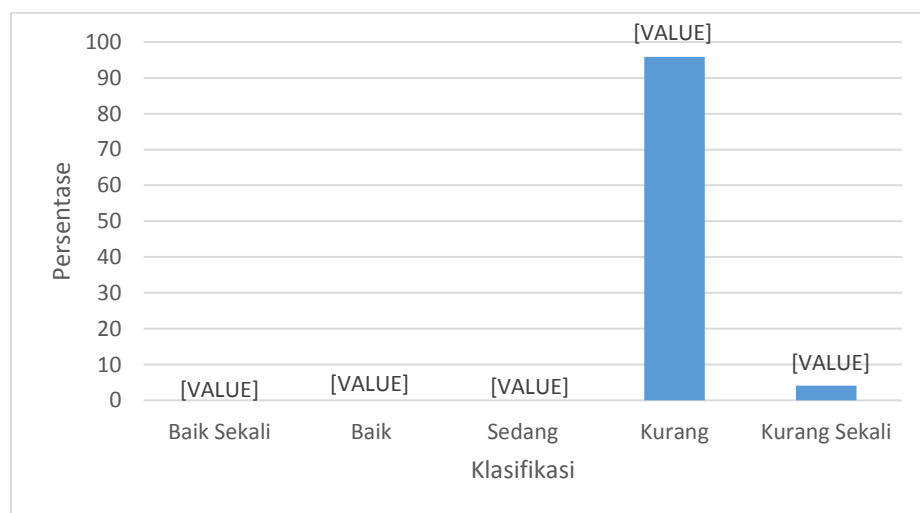
Hasil analisis lari 1000 meter capaska putri Kabupaten Sleman tahun 2017 adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Lari 1000 Meter Capaska Putri

| No. | Jumlah Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase |
|-----|--------------|-----------|---------------|------------|
| 1. | s.d.-3.52 | 0 | Baik Sekali | 0 |
| 2. | 3.53-5.56 | 0 | Baik | 0 |
| 3. | 4.57-5.58 | 0 | Sedang | 0 |
| 4. | 5.59-7.23 | 46 | Kurang | 95,83 |
| 5. | 7.24 – dst. | 2 | Kurang Sekali | 4,17 |

| | | | |
|--------|----|--|-----|
| Jumlah | 48 | | 100 |
|--------|----|--|-----|

Dari Tabel 14 dapat diketahui frekuensi dan persentase lari 1000 meter capaska putri Kabupaten Sleman. Siswa yang masuk kategori kurang sebanyak 46 orang (95,83 %) dan kategori kurang sekali 2 orang (4,17 %). Siswa yang memiliki kategori baik sekali, baik, dan sedang tidak ada. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



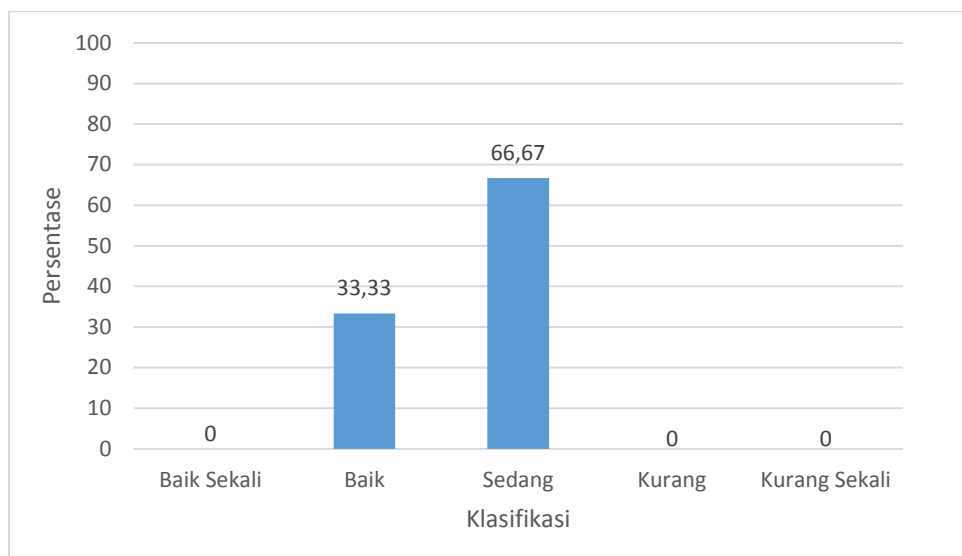
Gambar 11. Grafik Lari 1000 Meter Capaska Putri Kabupaten Sleman Tahun 2017

Di bawah ini merupakan hasil tingkat kesegaran jasmani capaska Sleman putra.

Tabel 15. Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Capaska Kabupaten Sleman Putra Tahun 2017

| Kelas Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|----------------|---------------|-----------|------------|
| 22-25 | Baik Sekali | 0 | 0 |
| 18-21 | Baik | 16 | 33.33 |
| 14-17 | Sedang | 32 | 66.67 |
| 10-13 | Kurang | 0 | 0 |
| 5-9 | Kurang Sekali | 0 | 0 |
| Jumlah | | 48 | 100 |

Dari Tabel 15 dapat diketahui frekuensi dan persentase tingkat kebugaran jasmani capaska putra Kabupaten Sleman. Siswa yang masuk kategori baik 16 orang (33.33 %), kategori sedang sebanyak 32 orang (66.67 %), kategori baik sekali, kurang, dan kurang sekali tidak ada. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



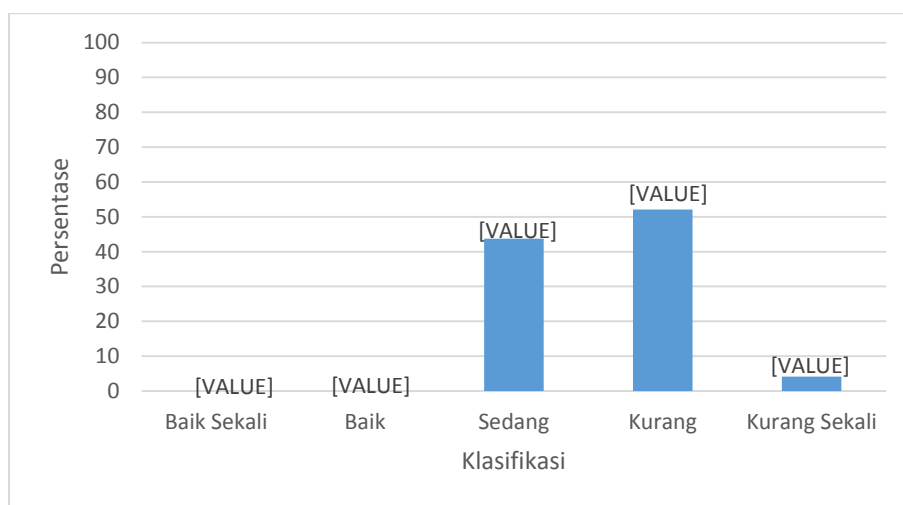
Gambar 12. Grafik Lari 100 Meter Capaska Putri Kabupaten Sleman Tahun 2017

Di bawah ini merupakan hasil tingkat kebugaran jasmani capaska Kabupaten Sleman putri:

Tabel 16. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Capaska Kabupaten Sleman Putri Tahun 2017

| Kelas Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|----------------|---------------|-----------|------------|
| 22-25 | Baik Sekali | 0 | 0 |
| 18-21 | Baik | 0 | 0 |
| 14-17 | Sedang | 21 | 43.75 |
| 10-13 | Kurang | 25 | 52.08 |
| 5-9 | Kurang Sekali | 2 | 4.17 |
| Jumlah | | 48 | 100 |

Dari Tabel 16 dapat diketahui frekuensi dan persentase tingkat kesegaran jasmani capaska putra Kabupaten Sleman. Dari data di atas siswa yang masuk kategori sedang 21 orang (43,75 %), kategori kurang sebanyak 25 orang (52.08 %), kategori kurang sekali, sebanyak 2 orang (4.17 %). Kategori baik sekali dan baik tidak ada. Apabila digambarkan dalam grafik dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



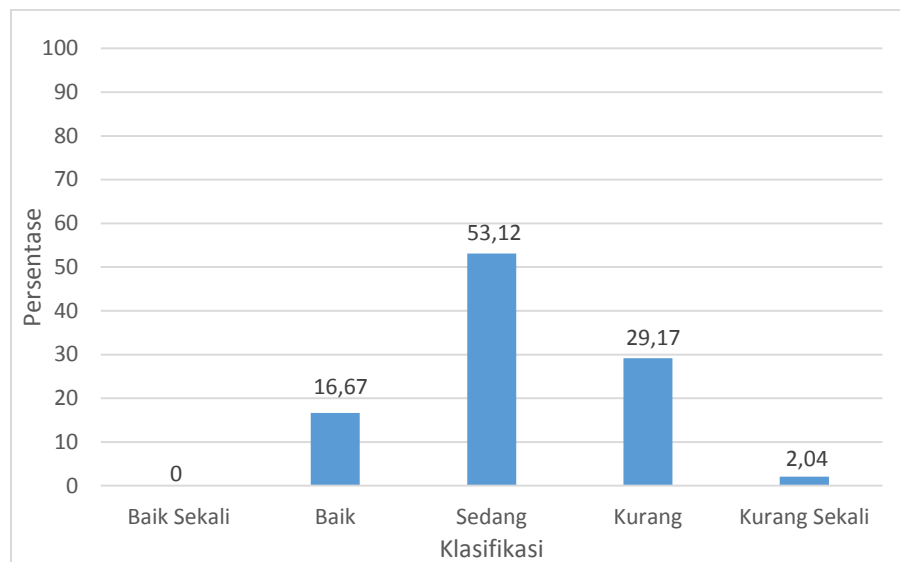
Gambar 13. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Capaska Putri Kabupaten Sleman Tahun 2017

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan rangkaian tes didapatkan data TKJI capaska putra dan putri Kabupaten Sleman sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Capaska Putra dan Putri Kabupaten Sleman Tahun 2017

| Kelas Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|----------------|---------------|-----------|------------|
| 22-25 | Baik Sekali | 0 | 0 |
| 18-21 | Baik | 16 | 16.67 |
| 14-17 | Sedang | 51 | 53.12 |
| 10-13 | Kurang | 28 | 29.17 |
| 5-9 | Kurang Sekali | 2 | 2.04 |
| Jumlah | | 96 | 100 |

Dari Tabel 17 dapat diketahui tingkat analisis tingkat kesegaran jasmani capaska putra dan putri Kabupaten Sleman. Siswa yang masuk kategori baik sebanyak 16 orang (16,67 %), kategori sedang sebanyak 51 orang (53,12 %), kategori kurang 28 orang (29,17 %), dan kurang sekali 1 orang (2,04 %). Tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali pada tes kesegaran jasmani ini. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 14. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Capaska Putra dan Putri Kabupaten Sleman Tahun 2017

C. Pembahasan

Kesegaran jasmani bagi capaska Kabupaten Sleman merupakan modal pokok yang sangat mendasari untuk mengikuti pelatihan paskibraka. Dengan kesegaran jasmani yang baik capaska akan mengikuti pelatihan dengan semangat dan motivasi yang tinggi. Diharapkan dengan keadaan kesegaran jasmani capaska yang baik, tujuan dapat tercapai.

Berdasarkan hasil analisis dari tingkat kesegaran jasmani capaska Kabupaten Sleman tahun 2017, dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani capaska Kabupaten Sleman tahun 2017 dalam kategori sedang. Dari 96 siswa yang mengikuti tes kesegaran jasmani tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan hanya 16 capaska yang masuk kategori baik.

Hasil penelitian juga menjelaskan bahwa kesegaran jasmani capaska masuk dalam kategori kurang sebanyak 28 capaska dan 1 capaska masuk kategori kurang sekali. Hasil penelitian menunjukkan 16 (16,67 %) capaska putra Kabupaten Sleman tahun 2017 masuk dalam kategori baik, hal tersebut dikarenakan secara fisiologis memiliki VO_2Max tinggi. Kondisi fisik yang baik didukung oleh beberapa komponen yaitu VO_2Max , kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan elastisitas yang baik pula. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Marrow yang dikutip oleh Ruslan (2011: 50) bahwa jika kondisi fisik baik: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan dan stamina kecepatan, (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik waktu latihan, (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Hasil penelitian menunjukkan capaska putra 32 (66,67 %) dan putri 21 (43,75 %) dalam kategori sedang. Berdasarkan tes wawancara di wilayah, hasil penelitian tersebut dapat dikarenakan banyak capaska aktif

dalam ekstrakurikuler olahraga sehingga memiliki kesegaran jasmani yang sedang. Hal ini diperkuat oleh pendapat Giam (1993: 9) bahwa mereka yang memiliki kondisi fisik yang berkaitan dengan penampilan, berkemampuan untuk melakukan secara lebih baik aktivitas fisik yang berkaitan dengan olahraga dan pekerjaannya.

Hasil penelitian menunjukkan capaska putra 2 (4,08 %) masuk dalam kategori kurang, sedangkan untuk putri 26 (54,16 %). Rata-rata kesegaran jasmani capaska Kabupaten Sleman dalam kategori kurang. Hasil penelitian tersebut dikarenakan capaska jarang melakukan aktivitas olahraga sehingga kurang siap untuk melakukan tes kesegaran jasmani dalam seleksi paskibraka ini. Siswa yang aktif melakukan aktivitas olahraga memiliki kesegaran jasmani dan psikologis yang lebih baik karena terlatih, memiliki daya tahan yang lebih, dan terbiasa dengan aktivitas yang dilakukan. Di sisi lain, siswa yang pasif dalam melakukan aktivitas olahraga kesegaran jasmani dan psikologisnya kurang baik karena baru saja melakukan sesuatu yang baru dan belum menguasainya. Dapat disimpulkan bahwa siswa yang aktif melakukan olahraga memiliki fisik dan psikologis yang lebih baik daripada yang pasif.

Hasil penelitian menunjukkan capaska putri 1 orang (2,04 %) masuk dalam kategori kurang sekali. Hal tersebut dikarenakan kondisi fisik siswa yang kurang baik. Saat melakukan tes siswa sedang tidak enak badan namun ia memiliki keinginan yang kuat.

Meskipun demikian, hasil pembahasan di atas tidak dapat menjadi satu-satunya dasar TGSD untuk memosisikan capaska pada posisi masing-masing dari hasil tes. Analisis ini hanya sebagai bahan pertimbangan tes kesegaran jasmani untuk pertimbangan nilai seleksi, sehingga diharapkan TGSD dapat memberikan latihan fisik selama latihan di barak kaantina.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab terdahulu, dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata kesegaran jasmani capaska Kabupaten Sleman tahun 2017 yang diukur dengan tes kesegaran jasmani berada pada kategori sedang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Sesuai dengan temuan dalam penelitian ini, implikasi dari temuan tersebut adalah hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi tim seleksi pemilihan paskibraka Kabupaten Sleman untuk memilih calon paskibraka sesuai kriteria.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini yaitu fasilitas lapangan, rumput sebelah timur cukup tebal mengakibatkan lapangan tidak bisa digunakan.

D. Saran

Berdasarkan beberapa kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. TGSD agar memberikan program latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan memberikan latihan khusus untuk capaska yang memiliki kesegaran jasmani sangat kurang.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel maupun populasi dengan penelitian yang bersifat eksperimental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswin Priambodo. (2013). *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Putra Bola Basket PPL Jawa Tengah Tahun 2013. Skripsi*. Surakarta: UNS.
- Budiharjo Winarno. (2011). *Teratai Nusantara Emosi dan Jiwa Paskibraka*. Jakarta: t.p.
- C.K. Giam. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Ahli Basa: Hartono Satmoko. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Cerika Rismayanthi. 2012. *Pemeriksaan Kesegaran Jasmani Anak Usia Sekolah Lanjutan*. Diunduh <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/cerika-rismayanthi-sor/tkji-bagi-siswasma.pdf> 20 Februari 2017
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Pedoman Prakis Berolahraga untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Heige Ma'shum Hidayat. (2015). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tuna Graahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB Negri 1 Bantul. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Khairul Usman. 2014. Evaluasi Penilaian Kesegaran Jasmani Siswa Menengah Atas (SMA) dan Sederajat. *Seminar Nasional Evaluasi Pendidikan Tahun: 604*.
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan OlahragRa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Radiopoetro. (1980). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.

- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan. *Jurnal ILARA*. (Nomor 2 Tahun XI). Hlm. 50-51.
- Sigit Nugroho. (2009). Pekaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Daya Tahan Aerobik (*VO₂Max*) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jorpres*. Nomor 1 Tahun 5). Hlm. 34-56.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND*. Bandung: IKAPI.
- Suharjana. (2013). *Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Tim Penyusun Buku. (1993) *Buku Kenangan 25 Tahun Paskibraka*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Generasi Muda.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

LAMPIRAN

/

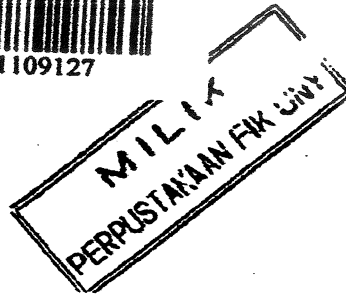
Lampiran 1. Rangkaian TKJI

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| PERPUSTAKAAN FIK UNIVERSITAS SEGERI YOGYAKARTA | | | | | | | | | | | |
| INV. | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 | 9 | 0 | 2 | 7 | |

| |
|-----------------------------|
| (X) PERPUSIAKAAN FIK UNY |
| 77 1000 61 |

TKJI

**TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK ANAK UMUR 16 – 19 TAHUN**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
PUSAT PENGEMBANGAN KUALITAS JASMANI
JAKARTA 2010**

BAB II TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA UNTUK REMAJA UMUR 16 - 19 TAHUN

A. Rangkaian Tes

TKJI untuk remaja umur 16 - 19 tahun dibedakan antara putera dan puteri :

1. Untuk putera terdiri dari :
 - a. lari 60 meter
 - b. gantung angkat tubuh 60 detik;
 - c. baring duduk, 60 detik ;
 - d. loncat tegak; dan
 - e. lari 1200 meter.
2. Untuk puteri terdiri dari :
 - a. lari 60 meter;
 - b. gantung siku tekuk;
 - c. baring duduk, 60 detik ;
 - d. loncat tegak; dan
 - e. lari 1000 meter.

B. Reliabilitas dan Validitas Tes

1. Rangkaian tes untuk remaja umur 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas:

| | | | |
|-----------------|-------|---|-------------|
| a. Untuk putera | 0,720 | - | (DOOLITTLE) |
| B. Untuk puteri | 0,673 | - | (AITKEN) |
2. Rangkaian tes untuk remaja umur 16 - 19 tahun mempunyai nilai validitas :

| | | | |
|-----------------|-------|---|-------------|
| a. Untuk putera | 0,960 | - | (DOOLITTLE) |
| B. Untuk puteri | 0.711 | - | (AITKEN) |

C. Kegunaan Tes

TKJI ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja umur 16 - 19 tahun.

D. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal
7. Papan berskala untuk loncat tegak
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes (lihat lampiran)
11. Peluit
12. Alat tulis
13. Dan lain-lain

E. Ketentuan Pelaksanaan

1. TKJl ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.
2. Urutan pelaksanaan sebagai berikut :
 - Pertama : Lari
 - Kedua : – Gantung angkat tubuh untuk putra
– Gantung siku tekuk untuk putri
 - Ketiga : Baring duduk 60 detik
 - Keempat : Loncat tegak
 - Kelima : – Lari 1200 meter untuk putra
– Lari 1000 meter untuk putri

BAB III PELAKSANAAN

A. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes
- f. Jika tidak melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal.

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
- e. Bagi peserta yang tidak mampu melakukan pada satu butir tes/lebih diberi nilai 0 (nol).
- f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

Lanjutan Lampiran 1

B. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 60 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

- 1) lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
- 2) bendera start;
- 3) peluit;
- 4) tiang pancang;
- 5) stopwatch;
- 6) serbuk kapur;
- 7) alat tulis.

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

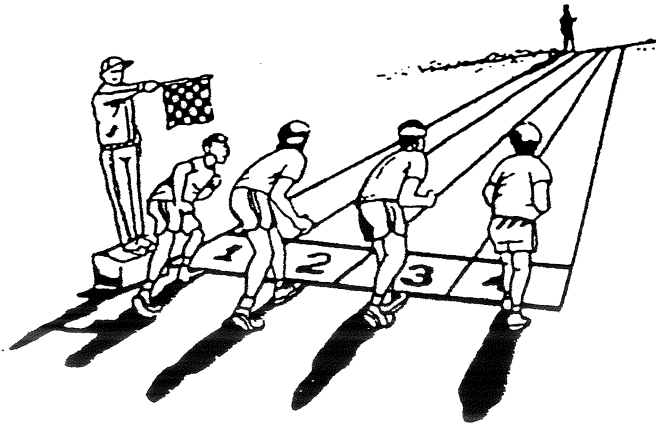
1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (lihat gambar I)
- b) Pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.

Lanjutan Lampiran 1



Gambar 1
Posisi star lari 60 meter

- 3) Lari masih bisa diulang apabila :
 - a) pelari mencuri start;
 - b) pelari tidak melewati garis finish;
 - c) pelari terganggu dengan pelari yang lain.
 - 4) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- e. Pencatat hasil
- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

Lanjutan Lampiran 1

2. Tes gantung angkat tubuh untuk putera, tes gantung siku tekuk untuk puteri.

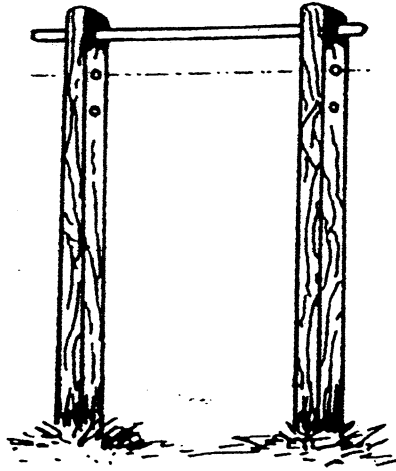
a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putera

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas terdiri dari :

- a) lantai yang rata dan bersih;
- b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta; palang pegangan terbuat dari besi berdiameter $\frac{3}{4}$ inci; (lihat gambar 2);
- c) stopwatch;
- d) serbuk kapur atau magnesium karbonat;
- e) alat tulis.



Gambar 2
Palang tunggal

Lanjutan Lampiran 1

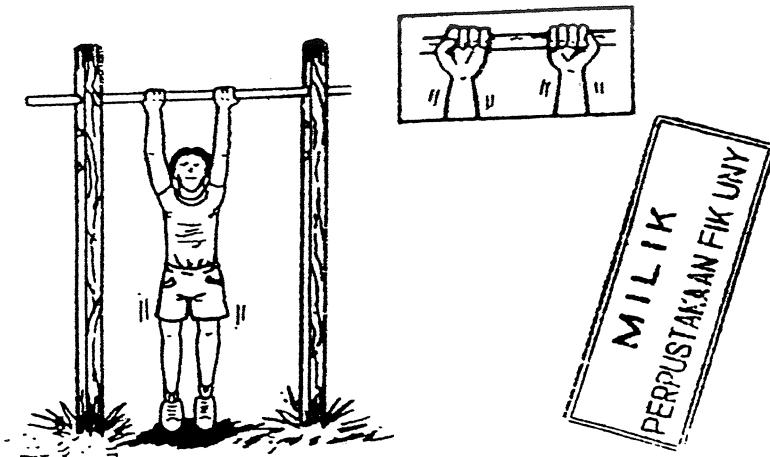
3) Petugas tes

- a) pengamat waktu
- b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala (lihat gambar 3).

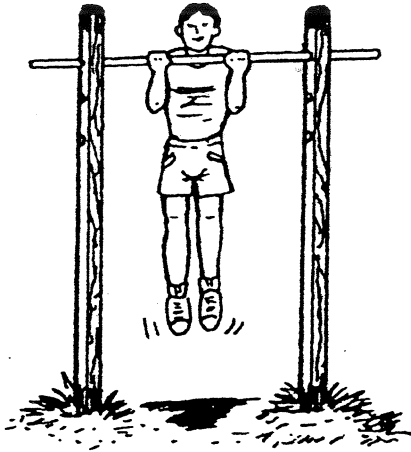


Gambar 3.
Sikap permulaan gantung angkat tubuh

Lanjutan Lampiran 1

b) Gerakan

- (1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, (lihat gambar 4) kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- (2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap lurus.
- (3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

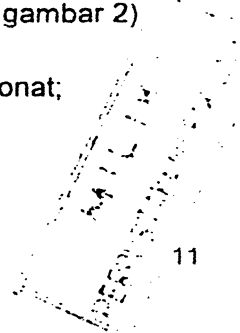


Gambar 4
Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal

Lanjutan Lampiran 1

- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila .
 - (1) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun ;
 - (2) pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dan palang tunggal.
 - (3) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus
- 5) Pencatatan hasil
 - a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
 - b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).
- b. Tes gantung siku tekuk untuk puteri
 - 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
 - 2) Alat dan fasilitas terdiri dari :
 - a) rantai yang rata dan bersih;
 - b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter 3/4 inci (lihat gambar 2)
 - c) stopwatch ;
 - d) serbuk kapur atau magnesium karbonat;



Lanjutan Lampiran 1

3) Petugas tes terdiri dari :

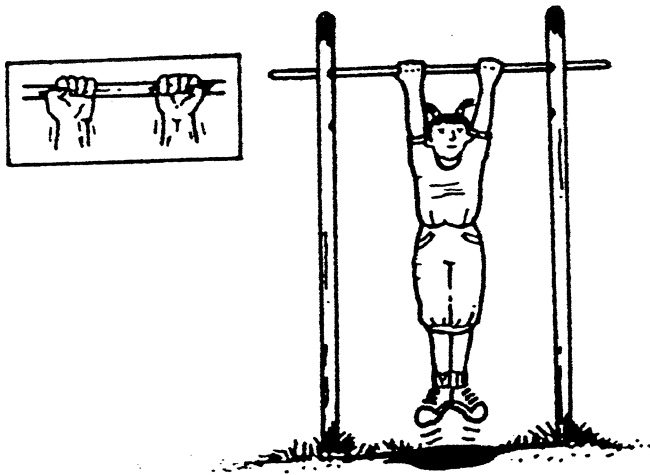
- a) pengamat waktu
- b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang (lihat gambar 5)

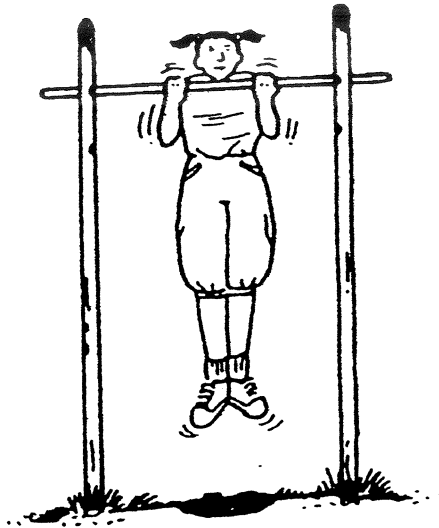


Gambar 5
Sikap permulaan gantung siku tekuk

Lanjutan Lampiran 1

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 6). Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 6
Sikap gantung siku tekuk

Lanjutan Lampiran 1

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

- 1) lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas/tikar/matras jika diperlukan

c. Petugas tes terdiri dari :

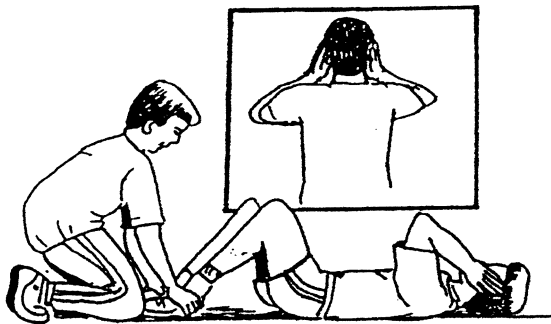
- 1) pengamat waktu;
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

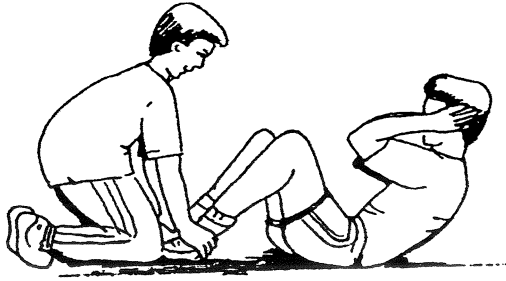
1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan masing-masing di samping telinga (lihat gambar 7).

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



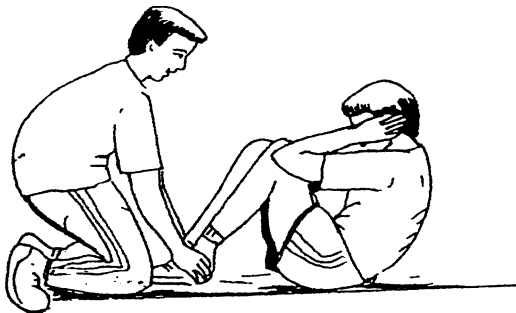
Gambar 7
Sikap Permulaan baring duduk



Gambar 8
Gerakan baring menuju sikap duduk

2) Gerakan

- a) gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 8) sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 9);



Gambar 9
Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

Lanjutan Lampiran 1

- b) gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik

Catatan :

- (1) gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada di samping telinga
- (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha : dan
- (3) mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol)

4. Loncat Tegak

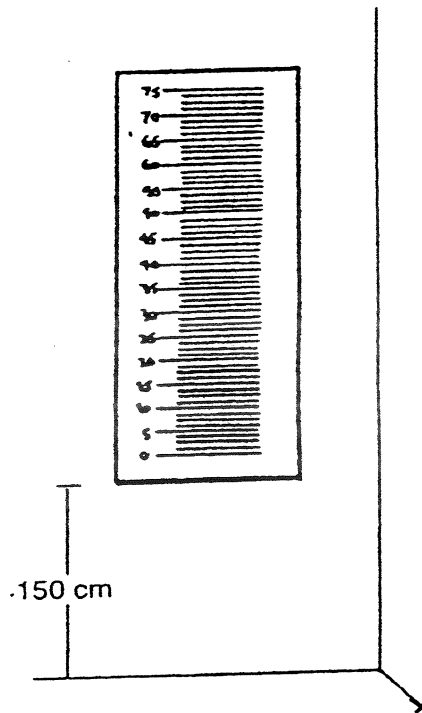
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas terdiri dari ;

- 1) papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang
Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm (lihat gambar 10)
- 2) serbuk kapur,
- 3) alat penghapus papan tulis
- 4) alat tulis

Lanjutan Lampiran 1

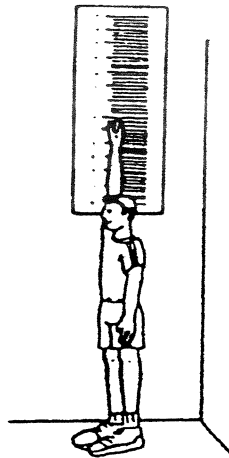


Gambar 10
Papan loncat tegak

- c. Petugas tes
Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat

Lanjutan Lampiran 1

- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan diempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (Lihat gambar 11)

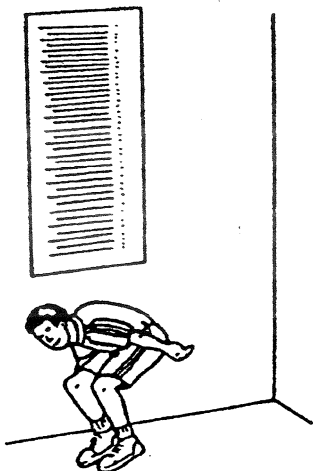


Gambar 11
Sikap menentukan raihan tegak

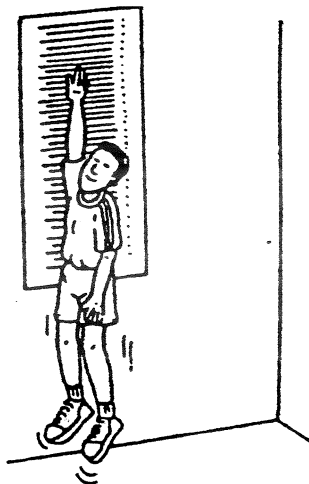
- 2) Gerakan
- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang (Lihat gambar 12)
Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. (Lihat gambar 13)

Lanjutan Lampiran 1

- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 12
Sikap awalan loncat tegak



Gambar 13
Meloncat setinggi mungkin

e. Pencatatan Hasil

- 1) raihan tegak dicatat
- 2) ketiga raihan lompatan dicatat
- 3) raihan lompatan di kurangi raihan tegak
- 4) ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

Lari 200 meter untuk putera dan 1000 meter untuk puteri

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan

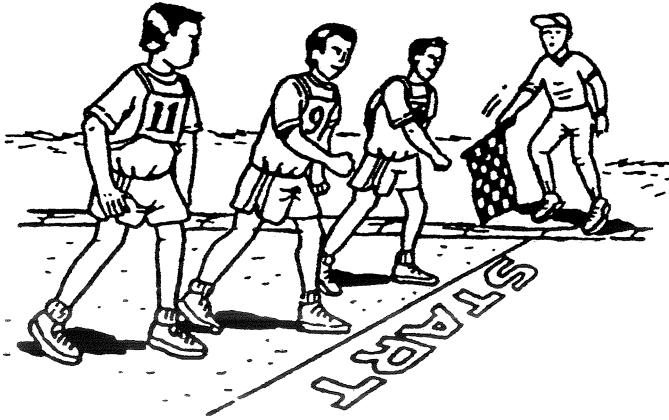
Lanjutan Lampiran 1

- b. Alat dan fasilitas terdiri dari :
 - 1) lintasan lari 1200 meter untuk putera dan 1000 meter untuk puteri;
 - 2) stopwatch;
 - 3) bendera start;
 - 4) peluit;
 - 5) tiang pancang;
 - 6) alat tulis.
- c. Petugas tes terdiri dari :
 - 1) petugas keberangkatan;
 - 2) pengukur waktu;
 - 3) pencatat hasil;
 - 4) pembantu umum.
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start.
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - b) Pada aba-aba "Ya" peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter untuk putera dan 1000 meter untuk puteri (lihat gambar 14)

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

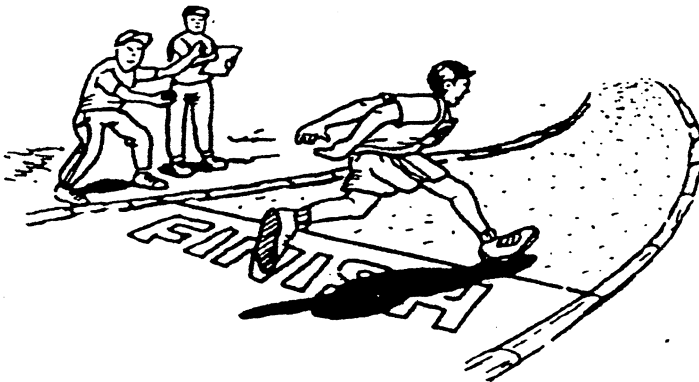
Lanjutan Lampiran 1



Gambar 14
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. (Lihat gambar 15)



Gambar 15
Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

Lanjutan Lampiran 1

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter untuk putera dan 1000 meter untuk puteri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan .

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12"

C. Penulisan Penyelenggaraan Tes

1 Prinsip Dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak

2. Mengatur Penyelenggaraan Tes

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes, khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 60 meter maupun lari 1200 meter dan lari 1000 meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran, maka harus diketahui juga berapa jumlah peserta laki-laki dan berapa perempuan. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangkan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan/Perlengkapan Tes

Setelah jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah peserta dalam setiap gelombang berdasarkan tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing butir tes juga 5 buah. Untuk lari 60 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat + 1 stopwatch, gantung siku tekuk 5 palang gantung (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat, dan untuk lari 1200 meter untuk putera, 1000 meter untuk puteri sama dengan lari 60 meter.

Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain: bendera start nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dan tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan TKJI yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

Lanjutan Lampiran 1

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan TKJl. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar dan datar.

Setelah diukur diketahui bahwa jauhnya jalan memutar ± 1.650 meter. Dengan demikian jalur jalan tadi dapat digunakan untuk melaksanakan butir tes lari jauh. Jarak jalan dari sekolah kira-kira ± 5 menit perjalanan. Untuk dapat melaksanakan TKJl, guru pendidikan jasmani dan kesehatan tinggal mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan butir tes baring duduk, gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

a. Pengaturan peserta sebagai berikut :

- 1) Jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran);
- 2) Jumlah siswa pada jam pelajaran tersebut 40 orang;
- 3) Setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit;
- 4) Waktu yang diperlukan untuk perjalanan dari sekolah ke tempat tes ± 5 menit, untuk ganti pakaian 5 menit, untuk melakukan pemanasan ± 5 menit, untuk memberi penjelasan dan contoh ± 10 menit. Waktu yang tersedia adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit;
- 5) Sisa waktu 65 menit dibagi 11, berarti gelombang pelaksanaan tes maksimal 5 kali, kalau tes dilaksanakan satu-satu maka hanya 5 orang yang dapat dites hari itu;
- 6) Untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaan dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat dites sebanyak 20 orang.

Lanjutan Lampiran 1

b. Persiapan Lapangan Tes

Sesuai dengan pengaturan peserta, maka lapangan tes yang perlu disiapkan untuk setiap pos (tempat pelaksanaan) harus dapat untuk mengetes 4 siswa.

Penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut :

- 1) Lari 60 meter – 4 lintasan, 4 stopwatch 1 bendera start
- 2) Gantung angkat tubuh/siku tekuk – 4 palang gantung. 4 stopwatch.
- 3) Baring duduk – alas / tikar / matras, agar pakaian peserta tidak kotor, bila tidak ada di lapangan rumput pun jadi, 1 stopwatch.
- 4) Loncat tegak – 4 Papan berskala dan tempat memasang papan misalnya tembok, tiang pohon.
- 5) Lari 1200 meter dan 1000 meter – tidak perlu dibuat lintasan, 4 stopwatch, 1 bendera start.

c. Petugas

Jumlah petugas yang diperlukan minimal sebanyak peralatan dan banyaknya tempat tes di setiap pos.

- 1) Pos lari 60 meter – 4 pengukur waktu, 1 starter (petugas pemberangkatan)
- 2) Pos gantung angkat tubuh/siku tekuk – 4 penghitung gerakan / pengamat waktu.
- 3) Pos baring duduk – 4 pemegang kaki dan penghitung gerakan baring duduk, 1 pengamat waktu.
- 4) Pos loncat tegak – 4 pengukur tinggi raihan.

Lanjutan Lampiran 1

5) Pos lari 1200 meter

dan 1000 meter - 4 pengukur waktu, dan beberapa orang pengawas lintasan.

Melihat rincian di atas, kendala utama untuk menyelenggarakan TKJI di sekolah adalah masalah sarana, prasarana, dan petugas. Namun, apabila guru pendidikan jasmaninya kreatif, terampil, dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil.

Misalnya :

1) Masalah tenaga sebagai petugas tes

Guru dapat melatih siswanya untuk menangani tes. Tentunya untuk hal-hal yang tidak sukar bagi siswa, seperti menghitung gerakan angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan lompatan, atau menjadi petugas pemberangkatan lari. Bila si siswa terampil menggunakan stopwatch, mereka dapat juga ditugasi sebagai/pengamat waktu.

2) Masalah sarana

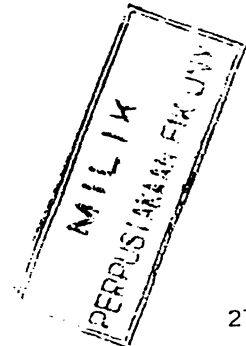
Khususnya penggunaan stopwatch. Kalau petugas terampil menggunakan stopwatch, maka jumlah stopwatch yang diperlukan di atas dapat dikurangi. Misalnya : pada lari 60 meter dapat menggunakan 2 stopwatch splits-timer yang manual. Pada lari 1200 meter dan 1000 meter dapat dengan 1 stopwatch saja. Pemegang stopwatch bertugas memberi tahukan waktu yang terbaca, petugas lain mencatatnya.

4. Pengaturan Pelaksanaan

Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh di atas, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan kelancaran pelaksanaan tes.

Hambatan itu terjadi pada butir tes kedua, dan pada butir tes ke empat. Akibatnya peserta tes menumpuk sehingga memungkinkan mereka mempunyai waktu istirahat lebih dari 3 menit. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tes tersebut dapat diatur sebagai berikut:

- a. Petugas pemberangkatan menahan peserta untuk tidak diberangkatkan sebelum pelaksanaan tes pada butir 2 selesai. Setelah pelaksanaan butir 2 selesai barulah petugas memberangkatkan pelari gelombang berikutnya.
- b. Penumpukan pada butir ke 4 dapat di atasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak. Kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
- c. Pada butir tes terakhir setiap peserta yang sudah siap segera diberangkatkan untuk lari tanpa harus menunggu peserta lainnya. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dari peserta per peserta, yaitu dengan menetapkan interval waktu start.



BAB IV PETUNJUK PENILAIAN

Penilaian tingkat kesegaran jasmani bagi remaja umur 16 - 19 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan tabel norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani).

A. Tabel Nilai.

TABEL 1
TABEL NILAI
TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA UMUR 16 - 19 TAHUN
PUTERA

| NILAI | LARI 60 METER | GANTUNG ANGKAT TUBUH | BARING DUUDUK 60 DETIK | LONCAT TEGAK | LARI 1200 METER | NILAI |
|-------|------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------|--------------------|-------|
| 5 | S.d - 7.2" | 19 ke atas | 41 ke atas | 73 ke atas | S.d - 3'14" | 5 |
| 4 | 7.3" - 8.3" | 14 - 18 | 30 - 40 | 60 - 72 | 3'15" - 4'25" | 4 |
| 3 | 8.4" - 9.6" | 9 - 13 | 21 - 29 | 50 - 59 | 4'26" - 5'12" | 3 |
| 2 | 9.7" - 11.0" | 5 - 8 | 10 - 20 | 39 - 49 | 5'13" - 6'33" | 2 |
| 1 | 11.1" dst. | 0 - 4 | 0 - 9 | 38 dst. | 6'34" dst | 1 |

TABEL 2
TABEL NILAI
TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA UMUR 16 - 19 TAHUN
PUTERI

| NILAI | LARI 60 METER | GANTUNG SIKU TEKUK | BARING DUUDUK 60 DETIK | LONCAT TEGAK | LARI 1000 METER | NILAI |
|-------|------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------|--------------------|-------|
| 5 | S.d - 8.4" | 41" ke atas | 28 ke atas | 50 ke atas | s.d - 3'52" | 5 |
| 4 | 8.5" - 9.8" | 22" - 40" | 20 - 28 | 39 - 49 | 3'53" - 4'56" | 4 |
| 3 | 9.9" - 11.4" | 10" - 21" | 10 - 19 | 31 - 38 | 4'57" - 5'58" | 3 |
| 2 | 11.5" - 13.4" | 3" - 9" | 3 - 9 | 23 - 30 | 5'59" - 7'23" | 2 |
| 1 | 13.5" dst. | 0" - 2" | 0 - 2 | 22 dst. | 7'24" dst | 1 |

B. Tabel Norma

TABEL 3
NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA UMUR 16 - 19 TAHUN PUTERA DAN PUTERI

| No. | Jumlah Nilai | Klasifikasi | |
|-----|--------------|---------------|------|
| 1. | 22 - 25 | Baik Sekali | (BS) |
| 2. | 18 - 21 | Baik | (B) |
| 3. | 14 - 17 | Sedang | (S) |
| 4. | 10 - 13 | Kurang | (K) |
| 5. | 5 - 9 | Kurang Sekali | (KS) |

C. Cara Menilai

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh remaja umur 16 - 19 tahun yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali); dan
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centi meter).

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah "Nilai".

Lanjutan Lampiran 1

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut.

Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak umur 16 - 19 tahun tersebut.

D. Contoh Penggunaan Tabel Nilai dan Norma

- Seorang peserta bernama Heryanto, jenis kelamin laki-laki umur 18 tahun, telah melakukan TKJI dengan hasil sebagai berikut :

| FORMULIR TKJI Putera / Puteri*) | | | | |
|------------------------------------|--|--|--------|--------------------------------|
| NAMA : <u>Heryanto</u> | | Nama Sekolah : <u>SMU I Semarang</u> | | |
| Umur : <u>18 tahun</u> | | | | |
| Tanggal tes : <u>14 - 9 - 1998</u> | | Tempat tes : <u>Lap. Tri Lomba Juang</u> | | |
| No | Jenis Tes | Hasil | Nilai | Keterangan |
| 1. | Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter * | <u>10.3</u> detik | 2 | Selisih raihan 255-215 = 40 |
| 2. | Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh | - detik <u>13</u> kali | 3 | |
| 3. | Baring duduk 60 / 60 / 60 detik * | <u>22</u> kali | 3 | |
| 4. | Loncat tegak - Tinggi raihan : <u>215</u> cm - Loncatan I : <u>251</u> cm - Loncatan II : <u>255</u> cm - Loncatan III : <u>244</u> cm | <u>40</u> cm | 2 | |
| 5. | Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr | <u>5</u> mt <u>09</u> dt | 3 | |
| 6. | Jumlah nilai | | 13 | |
| 7. | Klasifikasi | | Kurang | |

* Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Lampiran 31. Lanjutan TKJI

a. Penggunaan tabel nilai

Hasil tersebut di atas pada kolom 3, masih merupakan hasil kasar. Oleh karena itu hasil kasar dari semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing-masing butir tes pada kolom 4, diperoleh dari tabel nilai putera (Tabel 1).

b. Penggunaan tabel norma

Klasifikasi kesegaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes, diperoleh dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma (Tabel 3).

- Seorang peserta bernama Yuliana jenis kelamin perempuan umur 19 tahun, telah melakukan TKJI dengan hasil sebagai berikut :

| FORMULIR TKJI Putera / Puteri *) | | | | |
|------------------------------------|---|--|-------|----------------------------------|
| NAMA : <u>Yuliana</u> | | Nama Sekolah : <u>SMEA IV Surabaya</u> | | |
| Umur : <u>19</u> tahun. | | | | |
| Tanggal tes : <u>3 - 10 - 1998</u> | | Tempat tes : <u>Lap. Brawijaya</u> | | |
| No | Jenis Tes | Hasil | Nilai | Keterangan |
| 1. | Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter * | <u>11.0</u> detik | 3 | |
| 2. | Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh | <u>27.0</u> detik _____ kali | 4 | |
| 3. | Baring duduk 30 / 60 detik * | <u>21</u> kali | 4 | |
| 4. | Loncat tegak - Tinggi raihan: <u>179</u> cm - Loncatan I : <u>223</u> cm - Loncatan II : <u>222</u> cm - Loncatan III : <u>244</u> cm | <u>45</u> cm | 4 | Selisih raihan 224 - 179 = 45 |
| 5. | Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr | <u>4</u> mt <u>45</u> dt | 4 | |
| 6. | Jumlah nilai | | 19 | |
| 7. | Klasifikasi | Baik | | |

* Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Lanjutan Lampiran 1



a. Penggunaan tabel nilai

Hasil tersebut di atas pada kolom 3, masih merupakan hasil kasar. Oleh karena itu hasil kasar dari semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing-masing butir tes pada kolom 4, diperoleh dari tabel nilai puteri (Tabel 2).

b. Penggunaan tabel norma

Untuk melihat klasifikasi kesegaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes, adalah dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma (Tabel 3).

Lampiran 2. Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513892, 526168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 187/UN.34.16/PP/2017.

13 April 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ketua PPI Kab. Sleman

di Tempat.


Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Ristanti Puji Astuti.
NIM : I3603144007.
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKORA).
Dosen Pembimbing : Dr. Drs. Yustinus Sukarmin MS.
NIP : 195507161984031003.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2017.
Tempat/Objek : Lapangan Tridadi Sleman.
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Calon Paskibraka Kabupaten Sleman Tahun 2017.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Dekan, Dr. Hawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi IKORA.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Peminjaman Alat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo No.81 Yogyakarta-Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Lampiran : Satu lembar
Hal : Peminjaman alat

Kepada:
Yth. Wakil Dekan II FIK UNY
di tempat

Dengan hormat,

Selubungan dengan akan dilaksanakannya kegiatan pengambilan data awal untuk Penelitian Skripsi yang berjudul "Tingkat Keagresan Jemari Cakar Paksiwa Kabupaten Sleman Tahun 2017" yang akan dilaksanakan pada :

Hari, tanggal : Rabu, 22 Maret 2017
Waktu : 07.00 WIB- Selesai
Tempat : Lapangan Tridadi Sleman

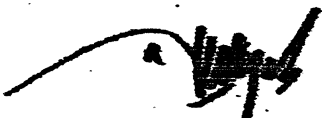
Maka dengan ini saya selaku peneliti memohon izin peminjaman alat yang tercantum pada lampiran di bawah ini untuk mendukung kelancaran kegiatan tersebut. Demi terlaksananya kegiatan penelitian, maka besar harapan kami agar permohonan ini dapat disetujui.

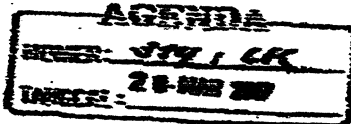
Demikian surat permohonan ini kami buat, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Mengantoni,
Kaprosi IKOR

Yogyakarta, 14 Maret 2017
Yang mengajukan,


dr. Priya Sudhita, M.Kes., Sp.S.
NIP. 19671025 199702 1 001



Rizki Puji Astuti
NIM. 13063144007

Lampiran 4. Hasil TKJI

Hasil TKJI Capaska Putri

Lanjutan

| No. | No Data | Nama | Salahkah | Matriks TKJI | | | | | | | | | | Keterangan | | | |
|-----|---------|-------------------------|---------------------|--------------|-------|---------------------|-------|-----------------------|-------|-----|-----|--------------|-------|------------|-----------------|----|----|
| | | | | Lari 60 m | | Gantung Silo Terluk | | Baring Duduk 60 detik | | R | | Loncat Tegak | | | Lari 1000 meter | | |
| | | | | Waktu | Nilai | Waktu | Nilai | Jml | Nilai | L1 | L2 | L3 | Nilai | Waktu | Nilai | | |
| 1 | 12 | NURUL QIYAROH | MAN 3 SLEMAN | 11.32 | 3 | 4.5 | 2 | 16 | 3 | 210 | 231 | 230 | 41 | 6.2 | 2 | 14 | |
| 2 | 16 | DAULAT K S | MAN 3 SLEMAN | 12.32 | 2 | 1.31 | 1 | 22 | 4 | 203 | 233 | 230 | 223 | 28 | 2 | 13 | |
| 3 | 22 | IRFQATULS SAKINAH | SMAN DARUL HIKMAH | 10.68 | 3 | 6.06 | 2 | 21 | 4 | 210 | 245 | 242 | 246 | 36 | 3 | 14 | |
| 4 | 26 | MELLARIDA SHIDHA | SMAN CANGKRINGAN | 11.89 | 2 | 4.07 | 2 | 7 | 2 | 203 | 235 | 240 | 238 | 35 | 3 | 11 | |
| 5 | 30 | HAJMAKHALISA | SMAN IDEPOK | 13.56 | 2 | 4.53 | 2 | 36 | 5 | 212 | 234 | 235 | 234 | 43 | 4 | 14 | |
| 6 | 32 | HOVERIA PUTRI DEWI | SMAN IDEPOK | 12.5 | 2 | 1.92 | 1 | 21 | 4 | 205 | 243 | 245 | 244 | 40 | 4 | 7 | |
| 7 | 34 | REFFINA PRIMAH | SMAN IDEPOK | 11.7 | 2 | 2.22 | 1 | 11 | 3 | 215 | 240 | 243 | 231 | 38 | 3 | 11 | |
| 8 | 38 | DINDA FATIKA | SMAN IGODEAN | 10.49 | 3 | 1.69 | 1 | 20 | 4 | 205 | 244 | 244 | 245 | 40 | 4 | 14 | |
| 9 | 40 | FARISSA FAP | SMAN IGODEAN | 11.86 | 2 | 1.97 | 1 | 23 | 4 | 205 | 250 | 232 | 233 | 35 | 3 | 12 | |
| 10 | 44 | KUMALASARI | SMAN IGODEAN | 11.45 | 3 | 2.61 | 1 | 24 | 4 | 210 | 240 | 242 | 241 | 37 | 3 | 13 | |
| 11 | 46 | RISQYKM | SMAN IGODEAN | 11.35 | 3 | 1.98 | 1 | 20 | 4 | 210 | 240 | 242 | 240 | 32 | 3 | 13 | |
| 12 | 56 | LARASATI | SMAN IKALASAN | 11.18 | 3 | 3.61 | 2 | 27 | 4 | 210 | 238 | 233 | 233 | 28 | 2 | 13 | |
| 13 | 58 | SEKAR KATHLEYA R | SMAN IKALASAN | 11.48 | 3 | 3.08 | 2 | 18 | 3 | 210 | 238 | 238 | 240 | 30 | 2 | 12 | |
| 14 | 62 | WINADRIANINGSIH | SMAN IKALASAN | 11.53 | 2 | 1.45 | 1 | 8 | 2 | 210 | 243 | 245 | 248 | 38 | 3 | 10 | |
| 15 | 68 | FAIZAHNF | SMAN IMPLATI | 10.86 | 3 | 1.82 | 1 | 23 | 4 | 200 | 245 | 243 | 243 | 45 | 4 | 14 | |
| 16 | 80 | MIA AMELIA | SMAN INGEPLAK | 11.73 | 2 | 3.34 | 2 | 12 | 3 | 210 | 232 | 230 | 230 | 42 | 4 | 13 | |
| 17 | 82 | ARINA NUR AFFAH | SMAN IPAKEM | 12.82 | 2 | 4.73 | 2 | 22 | 4 | 210 | 240 | 240 | 242 | 32 | 3 | 13 | |
| 18 | 84 | MARHAENAWORO SRIKAND | SMAN IPAKEM | 10.31 | 3 | 3.61 | 2 | 34 | 5 | 215 | 235 | 235 | 243 | 40 | 4 | 16 | |
| 19 | 86 | SUCI INDAH PANGESTI | SMAN IPAKEM | 10.59 | 3 | 8.5 | 2 | 29 | 5 | 214 | 245 | 245 | 246 | 32 | 3 | 18 | |
| 20 | 94 | ERWINA A | SMAN ISTEVEGAN | 9.3 | 3 | 14.01 | 3 | 24 | 4 | 215 | 235 | 245 | 243 | 40 | 4 | 16 | |
| 21 | 96 | ZAHRA GP | SMAN ISTEVEGAN | 11.59 | 3 | 3.45 | 2 | 16 | 3 | 215 | 235 | 245 | 247 | 40 | 4 | 14 | |
| 22 | 100 | ELVINA CAHYA NINAS | SMAN ISLEMAN | 11.01 | 3 | 1.14 | 1 | 34 | 4 | 215 | 245 | 246 | 247 | 32 | 3 | 13 | |
| 23 | 106 | MYTELALOVENTIA RISKAT P | SMAN ISLEMAN | 11.82 | 2 | 2.12 | 1 | 34 | 5 | 213 | 238 | 240 | 241 | 28 | 2 | 12 | |
| 24 | 108 | RENEKYA SALSABILLADRI | SMAN ISLEMAN | 11.73 | 2 | 3.24 | 2 | 27 | 4 | 205 | 239 | 238 | 240 | 35 | 3 | 12 | |
| 25 | 110 | WALERIA CAESARIA | SMAN ISLEMAN | 10.11 | 3 | 1.92 | 1 | 35 | 5 | 213 | 230 | 230 | 230 | 37 | 3 | 14 | |
| 26 | 116 | KORINE MEYLANIE H | SMAN 2 NGAGLIK | 10.8 | 3 | 1.51 | 1 | 20 | 4 | 215 | 230 | 232 | 233 | 38 | 3 | 13 | |
| 27 | 118 | ARYZALISTWANI | SMAN 2 SLEMAN | 12.59 | 2 | 1.65 | 1 | 8 | 2 | 215 | 243 | 240 | 243 | 28 | 2 | 9 | |
| 28 | 124 | HESTI PUSPANGINGSIH | SMAN 2 SLEMAN | 11.35 | 3 | 3.24 | 2 | 32 | 5 | 210 | 240 | 243 | 245 | 35 | 3 | 15 | |
| 29 | 126 | KRISMA NARULITA PUTRI | SMAN 2 SLEMAN | 11.38 | 2 | 5.05 | 2 | 8 | 2 | 210 | 240 | 240 | 242 | 32 | 3 | 11 | |
| 30 | 128 | YOMA PUTRI RAHMADANI | SMAN 2 SLEMAN | 11.15 | 3 | 3.29 | 2 | 19 | 3 | 212 | 248 | 240 | 246 | 38 | 3 | 13 | |
| 31 | 132 | IRATUNAJATHIKO | SMK BUDI MULIA 2 | 11.3 | 3 | 3.29 | 2 | 33 | 5 | 208 | 249 | 248 | 248 | 42 | 4 | 16 | |
| 32 | 148 | SASTIARDEAP | SMKN IGODEAN | 10.84 | 3 | 4.19 | 2 | 23 | 4 | 212 | 230 | 232 | 234 | 42 | 4 | 15 | |
| 33 | 152 | TASTYA SELENA | SMKN IGODEAN | 10.84 | 3 | 4.19 | 2 | 28 | 5 | 212 | 249 | 252 | 253 | 41 | 4 | 16 | |
| 34 | 156 | ARIMENANDANASTITI | SMKN N2 DEPOK | 11.39 | 3 | 3.01 | 2 | 28 | 5 | 210 | 241 | 244 | 244 | 34 | 3 | 13 | |
| 35 | 162 | ARUNITRI FEBRIANI | SMKN N2 DEPOK | 11.17 | 3 | 4.19 | 2 | 20 | 4 | 218 | 240 | 240 | 240 | 22 | 1 | 12 | |
| 36 | 166 | UJMI SHOOTATI | SMKN N2 DEPOK | 11.45 | 3 | 3.42 | 2 | 28 | 5 | 210 | 249 | 249 | 250 | 40 | 4 | 16 | |
| 37 | 176 | EKITRIS PRIHATINI | SMK PENERBANGAN AAG | 11.38 | 3 | 4.52 | 2 | 31 | 5 | 205 | 240 | 240 | 240 | 35 | 3 | 15 | |
| 38 | 190 | NABILA RAHMAT | SMK YPKK 2 | 12.1 | 2 | 5.13 | 2 | 10 | 3 | 205 | 236 | 238 | 238 | 33 | 3 | 12 | |
| 39 | 194 | KHAWAL | SMK DPE | 10.84 | 3 | 1.42 | 1 | 15 | 3 | 205 | 230 | 234 | 233 | 30 | 2 | 11 | |
| 40 | 194 | RESTIYUNDA | SMKN TENPEL | 11.37 | 3 | 3.61 | 2 | 13 | 3 | 208 | 238 | 238 | 240 | 32 | 3 | 13 | |
| 41 | 170 | EMIZELLA PUSPITA | SMK NASIONAL BERSAH | 11.37 | 3 | 2.05 | 1 | 16 | 3 | 215 | 243 | 235 | 243 | 28 | 2 | 8 | |
| 42 | 174 | ALIF DYAH A | SMK PENERBANGAN AAG | 12.34 | 2 | 2.86 | 1 | 20 | 4 | 214 | 243 | 243 | 245 | 31 | 3 | 12 | |
| 43 | 184 | ADRIANA SUSANTITALU | SMK SANJAYA PAKEM | 9.94 | 3 | 3.22 | 2 | 30 | 5 | 213 | 237 | 235 | 235 | 42 | 4 | 16 | |
| 44 | 42 | FAZAN | SMAN IGODEAN | 11.42 | 3 | 3.29 | 2 | 34 | 5 | 213 | 233 | 230 | 231 | 38 | 3 | 13 | |
| 45 | 66 | DHYANAUP | SMAN IMPLATI | 10.32 | 3 | 2.06 | 1 | 35 | 5 | 205 | 240 | 242 | 244 | 39 | 4 | 15 | |
| 46 | 74 | NASTITI MURDANINGRUM | SMAN IMPLATI | 11.48 | 3 | 4.73 | 2 | 26 | 4 | 205 | 230 | 235 | 238 | 33 | 3 | 14 | |
| 47 | 78 | LAILA NUR ANI | SMAN INGEPLAK | 11.37 | 3 | 4.69 | 2 | 5 | 2 | 208 | 242 | 245 | 246 | 38 | 3 | 12 | |
| 48 | 90 | ATIKA SALMA | SMAN ISTEVEGAN | 11.56 | 3 | 2.06 | 1 | 23 | 4 | 214 | 240 | 240 | 240 | 235 | 21 | 1 | 11 |
| 49 | 90 | ATIKA SALMA | SMAN ISTEVEGAN | 11.56 | 3 | 2.06 | 1 | 23 | 4 | 214 | 240 | 240 | 240 | 235 | 21 | 1 | 11 |
| 50 | 124 | KHAWAL | SMK DPE | 10.84 | 3 | 1.42 | 1 | 15 | 3 | 205 | 230 | 234 | 233 | 30 | 2 | 11 | |
| 51 | 126 | KRISMA NARULITA PUTRI | SMAN 2 SLEMAN | 11.38 | 2 | 5.05 | 2 | 8 | 2 | 210 | 240 | 240 | 242 | 32 | 3 | 11 | |
| 52 | 128 | YOMA PUTRI RAHMADANI | SMAN 2 SLEMAN | 11.15 | 3 | 3.29 | 2 | 19 | 3 | 212 | 248 | 240 | 246 | 38 | 3 | 13 | |
| 53 | 132 | IRATUNAJATHIKO | SMK BUDI MULIA 2 | 11.3 | 3 | 3.29 | 2 | 33 | 5 | 208 | 249 | 248 | 248 | 42 | 4 | 16 | |
| 54 | 148 | SASTIARDEAP | SMKN IGODEAN | 10.84 | 3 | 4.19 | 2 | 23 | 4 | 212 | 230 | 232 | 234 | 42 | 4 | 15 | |
| 55 | 152 | TASTYA SELENA | SMKN IGODEAN | 10.84 | 3 | 4.19 | 2 | 28 | 5 | 212 | 249 | 252 | 253 | 41 | 4 | 16 | |
| 56 | 156 | ARIMENANDANASTITI | SMKN N2 DEPOK | 11.39 | 3 | 3.01 | 2 | 28 | 5 | 210 | 241 | 244 | 244 | 34 | 3 | 13 | |
| 57 | 162 | ARUNITRI FEBRIANI | SMKN N2 DEPOK | 11.17 | 3 | 4.19 | 2 | 20 | 4 | 218 | 240 | 240 | 240 | 22 | 1 | 12 | |
| 58 | 166 | UJMI SHOOTATI | SMKN N2 DEPOK | 11.45 | 3 | 3.42 | 2 | 28 | 5 | 210 | 249 | 249 | 250 | 40 | 4 | 16 | |
| 59 | 176 | EKITRIS PRIHATINI | SMK PENERBANGAN AAG | 11.38 | 3 | 4.52 | 2 | 31 | 5 | 205 | 240 | 240 | 240 | 35 | 3 | 15 | |
| 60 | 190 | NABILA RAHMAT | SMK YPKK 2 | 12.1 | 2 | 5.13 | 2 | 10 | 3 | 205 | 236 | 238 | 238 | 33 | 3 | 12 | |
| 61 | 194 | KHAWAL | SMK DPE | 10.84 | 3 | 1.42 | 1 | 15 | 3 | 205 | 230 | 234 | 233 | 30 | 2 | 11 | |
| 62 | 194 | RESTIYUNDA | SMKN TENPEL | 11.37 | 3 | 3.61 | 2 | 13 | 3 | 208 | 238 | 238 | 240 | 32 | 3 | 13 | |
| 63 | 170 | EMIZELLA PUSPITA | SMK NASIONAL BERSAH | 11.37 | 3 | 2.05 | 1 | 16 | 3 | 215 | 243 | 235 | 243 | 28 | 2 | 8 | |
| 64 | 174 | ALIF DYAH A | SMK PENERBANGAN AAG | 12.34 | 2 | 2.86 | 1 | 20 | 4 | 214 | 243 | 243 | 245 | 31 | 3 | 12 | |
| 65 | 184 | ADRIANA SUSANTITALU | SMK SANJAYA PAKEM | 9.94 | 3 | 3.22 | 2 | 30 | 5 | 213 | 237 | 235 | 235 | 42 | 4 | 16 | |
| 66 | 42 | FAZAN | SMAN IGODEAN | 11.42 | 3 | 3.29 | 2 | 34 | 5 | 213 | 233 | 230 | 231 | 38 | 3 | 13 | |
| 67 | 66 | DHYANAUP | SMAN IMPLATI | 10.32 | 3 | 2.06 | 1 | 35 | 5 | 205 | 240 | 242 | 244 | 39 | 4 | 15 | |
| 68 | 74 | NASTITI MURDANINGRUM | SMAN IMPLATI | 11.48 | 3 | 4.73 | 2 | 26 | 4 | 205 | 230 | 235 | 238 | 33 | 3 | 14 | |
| 69 | 78 | LAILA NUR ANI | SMAN INGEPLAK | 11.37 | 3 | 4.69 | 2 | 5 | 2 | 208 | 242 | 245 | 246 | 38 | 3 | 12 | |
| 70 | 90 | ATIKA SALMA | SMAN ISTEVEGAN | 11.56 | 3 | 2.06 | 1 | 23 | 4 | 214 | 240 | 240 | 240 | 235 | 21 | 1 | 11 |
| 71 | 90 | ATIKA SALMA | SMAN ISTEVEGAN | 11.56 | 3 | 2.06 | 1 | 23 | 4 | 214 | 240 | 240 | 240 | 235 | 21 | 1 | 11 |
| 72 | 124 | KHAWAL | SMK DPE | 10.84 | 3 | 1.42 | 1 | 15 | 3 | 205 | 230 | 234 | 233 | 30 | 2 | 11 | |
| 73 | 126 | KRISMA NARULITA PUTRI | SMAN 2 SLEMAN | 11.38 | 2 | 5.05 | 2 | 8 | 2 | 210 | 240 | 240 | 242 | 32 | 3 | 11 | |
| 74 | 128 | YOMA PUTRI RAHMADANI | SMAN 2 SLEMAN | 11.15 | 3 | 3.29 | 2 | 19 | 3 | 212 | 248 | 240 | 246 | 38 | 3 | 13 | |
| 75 | 132 | IRATUNAJATHIKO | SMK BUDI MULIA 2 | 11.3 | 3 | 3.29 | 2 | 33 | 5 | 208 | 249 | 248 | 248 | 42 | 4 | 16 | |
| 76 | 148 | SASTIARDEAP | SMKN IGODEAN | 10.84 | 3 | 4.19 | 2 | 23 | 4 | 212 | 230 | 232 | 234 | 42 | 4 | 15 | |
| 77 | 152 | TASTYA SELENA | SMKN IGODEAN | 10.84 | 3 | 4.19 | 2 | 28 | 5 | 212 | 249 | 252 | 253 | 41 | 4 | 16 | |
| 78 | 156 | ARIMENANDANASTITI | SMKN N2 DEPOK | 11.39 | 3 | 3.01 | 2 | 28 | 5 | 210 | 241 | 244 | 244 | 34 | 3 | 13 | |
| 79 | 162 | ARUNITRI FEBRIANI | SMKN N2 DEPOK | 11.17 | 3 | 4.19 | 2 | 20 | 4 | 218 | 240 | 240 | 240 | 22 | 1 | 12 | |
| 80 | 166 | UJMI SHOOTATI | SMKN N2 DEPOK | 11.45 | 3 | 3.42 | 2 | 28 | 5 | 210 | 249 | 249 | 250 | 40 | 4 | 16 | |
| 81 | 176 | EKITRIS PRIHATINI | SMK PENERBANGAN AAG | 11.38 | 3 | 4.52 | 2 | 31 | 5 | 205 | 240 | 240 | 240 | 35 | 3 | 15 | |
| 82 | 190 | NABILA RAHMAT | SMK YPKK 2 | 12.1 | 2 | 5.13 | 2 | 10 | 3 | 205 | 236 | 238 | 238 | 33 | 3 | 12 | |
| 83 | 194 | KHAWAL | SMK DPE | 10.84 | 3 | 1.42 | 1 | 15 | 3 | 205 | 230 | 234 | 233 | 30 | 2 | 11 | |
| 84 | 194 | RESTIYUNDA | SMKN TENPEL | 11.37 | 3 | 3.61 | 2 | 13 | 3 | 208 | 238 | 238 | 240 | 32 | 3 | 13 | |
| 85 | 170 | EMIZELLA PUSPITA | SMK NASIONAL BERSAH | 11.37 | 3 | 2.05 | 1 | 16 | 3 | 215 | 243 | 235 | 243 | 28 | 2 | 8 | |
| 86 | 174 | ALIF DYAH A | SMK PENERBANGAN AAG | 12.34 | 2 | 2.86 | 1 | 20 | 4 | 214 | 243 | 243 | 245 | 31 | 3 | 12 | |
| 87 | 184 | ADRIANA SUSANTITALU | SMK SANJAYA PAKEM | 9.94 | 3 | 3.22 | 2 | 30 | 5 | 213 | 237 | 235 | 235 | 42 | 4 | 16 | |
| 88 | 42 | FAZAN | SMAN IGODEAN | 11.42 | 3 | 3.29 | 2 | 34 | 5 | 213 | 233 | 230 | 231 | 38 | 3 | 13 | |
| 89 | 66 | DHYANAUP | SMAN IMPLATI | 10.32 | 3 | 2.06 | 1 | 35 | 5 | 205 | 240 | 242 | 244 | 39 | | | |

Lampiran 4

Hasil TKJI Capaska Putra

| No. | No Data | Nama | Sakelompok | Mendaftar TKJ | | | | | | | | | | Keterangan | | | | | | | | |
|-----|---------|---------------------------|----------------------------|---------------|-------|---|-------|--------------|-------|-----------------|-------|--------------|-------|------------|-----|----|-----|----|-----|-----|--------|--------|
| | | | | Lari 60 m | | Sembung Angkat Tubuh Berenang Dada 60 detik | | Lencat Tegak | | Lari 1200 meter | | Jumlah Nilai | | | | | | | | | | |
| | | | | Waktu | Nilai | Waktu | Nilai | Waktu | Nilai | Waktu | Nilai | Waktu | Nilai | | | | | | | | | |
| 1 | 112 | AZMAR FIRMAN GHANI | SMAN 1 GODEAN | 8:37 | 3 | 7 | 2 | 3:30 | 283 | 2:30 | 283 | 53 | 4 | 20 | BAK | | | | | | | |
| 2 | 101 | LUKAS DIFA ANANDA PUTRA | SMAN 2 SLEMAN | 8:42 | 3 | 6 | 2 | 3:36 | 3 | 220 | 278 | 273 | 278 | 58 | 4 | 20 | BAK | | | | | |
| 3 | 75 | YOGA TARUNA SANDI | SMAN 1 PAKEM | 8:41 | 3 | 2 | 1 | 3:35 | 283 | 2:34 | 284 | 49 | 4 | 19 | BAK | | | | | | | |
| 4 | 155 | AHMAD ADITYANUAR S | SMKN 2 DEPOK | 9:41 | 4 | 4 | 2 | 3:30 | 273 | 2:26 | 278 | 48 | 4 | 19 | BAK | | | | | | | |
| 5 | 173 | SATRIA ARI PRADANA | SMKN 2 DEPOK | 8:39 | 3 | 10 | 3 | 4:3 | 3 | 227 | 280 | 283 | 284 | 58 | 4 | 20 | BAK | | | | | |
| 6 | 67 | MUHAMMAD ADHAN HENDRIWA | SMAN 1 PAKEM | 8:33 | 3 | 10 | 3 | 4:8 | 3 | 225 | 283 | 283 | 283 | 60 | 4 | 22 | 2 | 19 | BAK | | | |
| 7 | 111 | NAUVA ROCHMAN SAEUDIN | SMA 3 MARET | 9:39 | 4 | 1 | 1 | 3:32 | 3 | 226 | 270 | 274 | 277 | 49 | 4 | 3 | 9 | 4 | 18 | BAK | | |
| 8 | 161 | ISRO' NUR SAFI | SMKN 2 DEPOK | 8:51 | 4 | 1 | 1 | 3:9 | 3 | 223 | 276 | 278 | 277 | 53 | 4 | 4 | 3 | 4 | 18 | BAK | | |
| 9 | 201 | MUHAMMAD RIFKI | SMK PENERBANGAN AAG | 8:55 | 4 | 13 | 3 | 4:2 | 3 | 223 | 275 | 278 | 278 | 53 | 4 | 5 | 0 | 6 | 2 | 18 | BAK | |
| 10 | 119 | MUHAMMAD MUHLISH SAPUTRA | SMAN 1 GODEAN | 8:58 | 4 | 12 | 3 | 4:2 | 3 | 226 | 291 | 293 | 290 | 67 | 4 | 5 | 0 | 6 | 2 | 18 | BAK | |
| 11 | 49 | MUHAMMAD FAHRUR ROZIK | SMAN 1 SEVEGAN | 8:31 | 3 | 9 | 2 | 4:3 | 3 | 227 | 285 | 291 | 294 | 67 | 4 | 5 | 0 | 7 | 2 | 18 | BAK | |
| 12 | 1 | HUSEINI DAMAR MAHENDRA | MAN 1 SLEMAN | 8:36 | 3 | 3 | 2 | 4:0 | 3 | 228 | 271 | 273 | 276 | 70 | 4 | 5 | 0 | 9 | 2 | 18 | BAK | |
| 13 | 171 | RIZKI ALWANDAI KHESAN | SMKN 2 DEPOK | 8:32 | 3 | 9 | 2 | 4:5 | 3 | 227 | 272 | 277 | 276 | 50 | 4 | 5 | 2 | 2 | 18 | BAK | | |
| 14 | 169 | RIVALDI EKA SAPUTRA | SMKN 2 DEPOK | 8:44 | 3 | 3 | 2 | 4:5 | 3 | 227 | 280 | 281 | 282 | 55 | 4 | 5 | 3 | 2 | 18 | BAK | | |
| 15 | 147 | DAVID WIDYAPUTRA | SMK MUHAMMADIYAH 1 MOYUDA | 8:33 | 3 | 9 | 2 | 4:0 | 3 | 237 | 287 | 293 | 287 | 59 | 4 | 5 | 3 | 2 | 18 | BAK | | |
| 16 | 165 | MUHAMMAD HISYAM S O A | SMKN 2 DEPOK | 8:42 | 3 | 8 | 2 | 4:3 | 3 | 226 | 283 | 287 | 289 | 63 | 4 | 5 | 3 | 2 | 18 | BAK | | |
| 17 | 151 | YOGA AJI PRADANA | SMK MUHAMMADIYAH PAKEM | 8:52 | 4 | 2 | 1 | 4:2 | 4 | 234 | 276 | 277 | 280 | 46 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 18 | BAK | |
| 18 | 73 | RESDA RENATA WIJAYA | SMAN 1 PAKEM | 8:5 | 4 | 6 | 2 | 4:3 | 3 | 231 | 274 | 273 | 273 | 44 | 4 | 4 | 3 | 0 | 7 | 2 | 17 | SEJANG |
| 19 | 95 | AGUM YUDAS | SMAN 2 SLEMAN | 8:95 | 4 | 3 | 2 | 3:7 | 3 | 231 | 282 | 284 | 285 | 54 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 17 | SEJANG |
| 20 | 017 | AHMAD SOLIKUN | SMAN 2 SLEMAN | 8:5 | 4 | 9 | 2 | 3:6 | 3 | 223 | 272 | 273 | 280 | 57 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 17 | SEJANG | |
| 21 | 175 | SURYA IBRAHIM TANTIO | SMKN 3 DEPOK | 8:99 | 4 | 4 | 2 | 3:5 | 3 | 225 | 270 | 271 | 271 | 46 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 17 | SEJANG | |
| 22 | 79 | RAOITYAN RAUF ADARAT A | SMAN 1 SLEMAN | 8:59 | 4 | 1 | 1 | 3:2 | 3 | 235 | 284 | 288 | 290 | 55 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 17 | SEJANG | |
| 23 | 81 | SHOLIKHIN RAHMADI | SMAN 1 SLEMAN | 8:56 | 4 | 4 | 2 | 4:2 | 3 | 230 | 275 | 278 | 277 | 48 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 17 | SEJANG | |
| 24 | 107 | RYAN EKA SATRIA | SMAN 2 SLEMAN | 8:97 | 4 | 4 | 2 | 4:3 | 3 | 236 | 283 | 285 | 284 | 49 | 4 | 4 | 3 | 9 | 2 | 17 | SEJANG | |
| 25 | 15 | NICHOLAS JUSTIN AIRLANGGA | SMAN BUDI MULIA 2 | 9:43 | 4 | 6 | 2 | 4:3 | 3 | 238 | 287 | 290 | 295 | 60 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 17 | SEJANG | |
| 26 | 177 | RIO SETYO SAPUTRO | SMK NASIONAL | 9:43 | 4 | 4 | 2 | 4:0 | 3 | 230 | 280 | 283 | 282 | 53 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 17 | SEJANG | |
| 27 | 209 | WAHYU SURYAI | SMK PENERBANGAN AAG | 9:16 | 4 | 1 | 1 | 3:8 | 3 | 240 | 280 | 280 | 283 | 43 | 4 | 4 | 5 | 0 | 2 | 16 | SEJANG | |
| 28 | 149 | SAHRUL GUNAWAN | SMK MUHAMMADIYAH 1 MOYUDA | 9:5 | 4 | 1 | 1 | 4:1 | 3 | 230 | 285 | 287 | 287 | 57 | 4 | 4 | 5 | 1 | 1 | 2 | 16 | SEJANG |
| 29 | 71 | NAUVA ROCHMAN SAEUDIN | SMAN 1 PAKEM | 8:53 | 4 | 2 | 1 | 4:1 | 3 | 227 | 278 | 276 | 276 | 51 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 16 | SEJANG |
| 30 | 131 | WIEM GRATANDIA YOSKY | SMAN 1 MLATI | 8:93 | 4 | 1 | 1 | 3:3 | 3 | 235 | 285 | 284 | 288 | 53 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 | 16 | SEJANG |
| 31 | 023 | ARIO PRASETYO PUTRA | SMAN 1 KALASAN | 8:7 | 4 | 1 | 1 | 4:0 | 3 | 230 | 282 | 284 | 286 | 56 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 16 | SEJANG |
| 32 | 63 | FANDINUR SETO HENDRASTAN | SMAN 1 PAKEM | 9:03 | 4 | 2 | 1 | 4:2 | 3 | 227 | 282 | 280 | 285 | 49 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 16 | SEJANG |
| 33 | 163 | MUHAMMAD ALI TALINTANG | SMKN 2 DEPOK | 8:79 | 4 | 1 | 1 | 4:5 | 3 | 230 | 290 | 290 | 287 | 60 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 16 | SEJANG | |
| 34 | 121 | WAHYU NUR SIDIQ | SMAN 1 GODEAN | 8:93 | 4 | 1 | 1 | 3:5 | 3 | 225 | 275 | 280 | 278 | 55 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 16 | SEJANG | |
| 35 | 19 | MUHAMMAD VIKO ARDHANA | SMAN 3 SLEMAN | 9:26 | 4 | 1 | 1 | 3:3 | 3 | 225 | 270 | 272 | 274 | 49 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 16 | SEJANG |
| 36 | 167 | RAMA BAGUS SATRIA P | SMKN 2 DEPOK | 8:97 | 4 | 4 | 2 | 4:2 | 3 | 233 | 280 | 287 | 287 | 52 | 4 | 4 | 5 | 4 | 9 | 2 | 16 | SEJANG |
| 37 | 137 | DICKY ALVANTO | SMAN 1 TEMPEL | 9:27 | 4 | 2 | 1 | 3:3 | 3 | 237 | 279 | 284 | 284 | 47 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 16 | SEJANG | |
| 38 | 139 | JOHANE KRISNANDY | SMK DIRGANTARA PUTRA BANGS | 9:34 | 4 | 1 | 1 | 3:2 | 3 | 234 | 280 | 283 | 283 | 46 | 4 | 4 | 6 | 0 | 7 | 2 | 16 | SEJANG |
| 39 | 61 | EFFRIANHADA RIFKY KUSUMAH | SMAN 1 PAKEM | 9:09 | 4 | 1 | 1 | 3:7 | 3 | 227 | 270 | 271 | 274 | 48 | 4 | 4 | 6 | 0 | 9 | 2 | 16 | SEJANG |
| 40 | 213 | BAGUS PRAMANA PUTRA | SMK PUTRA SAKUDERA | 8:48 | 4 | 2 | 1 | 4:0 | 3 | 241 | 289 | 290 | 290 | 49 | 4 | 4 | 6 | 1 | 3 | 2 | 16 | SEJANG |
| 41 | 97 | ALIF RIFKI BURHANUDIN | SMAN 2 SLEMAN | 8:58 | 4 | 1 | 1 | 3:3 | 3 | 222 | 277 | 280 | 283 | 51 | 4 | 4 | 6 | 1 | 3 | 2 | 16 | SEJANG |
| 42 | 5 | WIKO TRI CANTO | SMAN 2 SLEMAN | 9:29 | 4 | 1 | 1 | 3:1 | 3 | 222 | 277 | 278 | 283 | 40 | 4 | 4 | 6 | 2 | 3 | 2 | 16 | SEJANG |
| 43 | 117 | FEDORA LABANG EKA P | SMAN 1 GODEAN | 9:23 | 4 | 1 | 1 | 4:3 | 3 | 236 | 282 | 282 | 283 | 47 | 4 | 4 | 6 | 5 | 2 | 2 | 16 | SEJANG |
| 44 | 69 | MUHAMMAD FARHAN JUNA | SMAN 1 PAKEM | 9:15 | 4 | 1 | 1 | 3:1 | 3 | 243 | 285 | 287 | 283 | 42 | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | 2 | 16 | SEJANG |
| 45 | 103 | MUHAMMAD NAFT ASSHIDIQ | SMAN 2 SLEMAN | 9:17 | 4 | 1 | 1 | 2:6 | 4 | 240 | 282 | 290 | 287 | 50 | 4 | 4 | 6 | 1 | 2 | 2 | 16 | SEJANG |
| 46 | 027 | GAORIAN PRISTIADI | SMAN 1 DEPOK | 10:77 | 5 | 1 | 1 | 2:0 | 4 | 235 | 270 | 273 | 275 | 40 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 2 | 14 | SEJANG |
| 47 | 3 | WAHYU ZAHIRI TRUF | SMAN 3 SLEMAN | 9:02 | 4 | 7 | 2 | 2:7 | 4 | 234 | 285 | 285 | 287 | 50 | 1 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 13 | KURANG |
| 48 | 13 | GASZHELLO PAWAKARTEN S | SMA ANGKASA | 9:22 | 4 | 1 | 1 | 3:9 | 3 | 236 | 286 | 288 | 290 | 30 | 1 | 6 | 5 | 2 | 2 | 2 | 13 | KURANG |

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Lari 60 Meter



Gambar 2. Gantung Siku Tekuk Putra dan Gantung Angkat Tubuh Putri

Lanjutan Lampiran 5



Gambar 3. *Vertical Jump* Putri



Gambar 4. *Vertical Jump* Putra

Lanjutan Lampiran 5



Gambar 7. *Sit Up* Putra



Gambar 8. *Sit Up* Putri

Lanjutan Lampiran 5



Gambar 9. Lari 1000 Meter Putrid an 1200 Meter Putra